المحور الثالث - الموضوع الأول : بدائل اللحوم

- يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .

أولاً : البروتينات النباتية

الفواكه والخضروات

- هي مصادر ممتازة للألياف .
- تساعد في عملية الهضم .
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

الخضروات الورقية الخضراء

- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- تنظم عمل الجهاز الهضمي .
- تعمل علي الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .
- تساعد علي الاسترخاء .

ثانياً : البروتينات الحيوانية

ثانياً : البروتينات الحيوانية يتناولها الكثير من الناس المنتجات الحيوانية

بسبب : مذاقها المفضل ، البروتينات التي تحتوي عليها ، من أمثلتها :

اللحوم - المأكولات البحرية - البيض - منتجات الألبان

أضرار المنتجات الحيوانية

- تحتوي علي دهون غير صحية .
- قد يتسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .
- يمكن أن يكون لها أثار طويلة المدي .

البدائل النباتية

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين
- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

من أمثلتها :

١ - البقول :

- أفضل مصدر للبروتين النباتي .
- توفر دهونا صحية و مضادات الأكسدة .

أهمية مضادات الأكسدة : تساعد في تقليل الالتهابات .

٢ - الحبوب :

- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
- تحتوي علي فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة .

٣ - الخضروات :

- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين .
- توفر الفيتامينات والمعادن والألياف .

٤- المكسرات : مصدر جيد للبروتين، وتشمل : الفيتامينات - الاملاح المعدنية - الدهون الصحية - الالياف - مضادات الاكسدة .

الأشخاص النباتيون : هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية وينقسموا الي :

النباتيين المتوازنين

أشخاص لا يأكلون اللحوم ولكنّهم قد يأكلون البيض ومنتجات الالبان والعسل .

النباتيين الصرف

أشخاص لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني .

الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

الوجبات السريعة

لماذا يقبل الكثيرين علي تناول الوجبات السريعة ؟ تجذب إعلانات الوجبات السريعة علي شاشات التلفزيون ومن خلال شبكة الانترنت الكثيرين للأقبال علي تناول الوجبات السريعة حيث يبدو الطعام في الإعلانات رائعًا وشهيًا

أضرار الوجبات السريعة



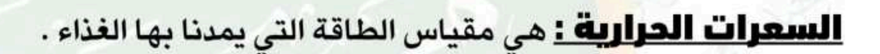
- تحتوي علي نسبة عالية من السكريات والدهون ، مما يجعل طعمها شهيًا ولذيذًا .



- تحتوي علي الكثير من السعرات الحرارية حيث تحتوي الوجبة الواحدة علي اجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة ولن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم .



- تسبب ضرراً ناتجًا عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر ومع مرور الوقت ممكن ان يزيد الضرر .
- الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن " غالية الثمن " .



السعرات الحرارية : هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .

الطعام المفيد لصحتك

- فكر في الأطعمة الصحية التي من الممكن ان تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة .
- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر .
- من الأفضل أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .

أمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية :

١- تناول وجبات غذائية تحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة:

- اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتك ويسبب لك السمنة.
- تسبّب بالضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى .

٢- تناول الأطعمة المقلية

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية على الدوام بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، مما قد يسبب السمنة .

٣- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

- يؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم، مما يتسبّب بفقر الدم (الأنيميا) .

٤- شرب المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات. فشرب هذه المشروبات بانتظام، قد يؤدي إلى :

- السمنة وفقدان الكالسيوم مما يسبّب هشاشة العظام - أمراض القلب، و زيادة فرص الإصابة بداء السكري.
- شرب كميات كبيرة منها قد يتسبّب أيضا بتسوس الأسنان .

الموضوع الثالث : المقصف المدرسي

وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جدا، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

طاقم المقصف المدرسي



- يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- يتأكدوا من عرض الطعام بشكل ملفت للنظر عن طريـــــق :

إضافة كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ

- تقديم الطعام في أطباق ملونة تُغلف بطريقة تجذب الانتباه .

- استخدام لافتات صحية وعرض صور للطعام لتوضيح مكوناته.

-يرتب الرفوف ويرصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ .

- يعرض مكونات الطعام مثل الطماطم الطازجة والبقدونس بشكل يوفر الرغبة في تناولها

لاحظ : عرض الطعام بشكل سليم وجذاب ، يتطلب بعض التفكير الإبداعي .

تخزين الطعام داخل المقصف المدرسي

للحفاظ علي الطعام يجب علينا :

- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم .
- حمايته من الملوثات والجراثيم
- الاحتفاظ به في درجة حرارة مناسبة حتى يبقى آمن للأكل .

يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص به من المعاملة والعرض، سواء أكان ساخنا، أم باردا، أم مغلقًا، أم غير مغلف، أم مطبوخا، أم يقدم نيّئًا عن طريق :

- استخدام أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- حفظ الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيادي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الأطعمة النيّئة عن الأطعمة المطهيّة .



الموضوع الرابع : الشراب الطبيعي والصناعي

مشروبات الفاكهة المختلفة يمكن أن تكون العصائر طبيعية أو صناعية .



العصائر الطبيعية

مصنوعة من عصير الفاكهة المُركز أو خلاصة الزهور والسكر .

العصائر الصناعية

مصنوعة من مادة ملونة صحية ، ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .

أنواع المشــروبات

أولاً : الشراب الطبيعي (الطازج)

- معصور من الفاكهة الطبيعية
- يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .
- يمتلك مزاق الفاكهة الطازج .

ثانياً : الشراب الطبيعي (المعلب)

يصنع من : عصير البرتقال و السكر والماء والمواد الحافظة .

- لونه مشابه للون عصير الفاكهة الطبيعي الطازج .
- لا يحتوي علي اجزاء من الفاكهة .
- مذاقه مشابه لمزاق عصير الفاكهة الطبيعي ولكنه ليس طازجاً .

ثالثًا : الشراب الصناعي

- سائل صاف وفاتح اللون ، ومذاقه سكري جداً .
- له نكهة الفاكهة ، لكن رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .
- لا يحتوي علي عصير فاكهة طبيعي ، بل علي ماء وسكر ولون صناعي ونكهة صناعية ومواد حافظة .

الشراب الصناعي من المعمل الي الزجاجة :

١ – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

٢ – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .

٣ – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

٤ – تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي .

٥ – تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. وتعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي .

٦ – تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

الشراب الطبيعي من المزرعة الي الزجاجة

١ – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

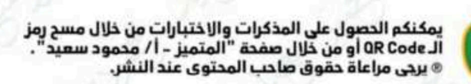
٢ – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .

٣ – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

٤ – تعصر بعض الفاكهة مباشرة الي عصير .

لاحظ :

يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .



الموضوع الخامس : جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

خطوات أعداد وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب

- أولا، تغسل الفاكهة جيدا .
- ترسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس هذه الفاكهة .
- تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور .
- يختبر العمال جودة العصير .
- يسخن العصير لقتل الميكروبات .
- يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة، ويُضاف إليه الماء والسكر.
- يخلط السكر بينما يكون السائل ساخنًا حتّى لا يفصل فيما بعد .



خطوات إعداد وتجهيز الشراب الصناعي

- تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب، ثم يخلط الشراب بالماء .
- تعبّأ المشروبات في زجاجات. بحيث:

تعقم إحدى الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات	تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتُملأ	تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب التلوث

لاحظ :

- يمكن إضافة مكونات أخرى إلى العصير؛ فعلى سبيل المثال، إضافة المادة الحافظة التي تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب .
- من الضروري الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا؛ فقد تتسبّب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها.

عمال مصنع المشروبات واحتياطات السلامة



- يرتدون غطاء الشعر وقفازات لحمايتهم و حماية المنتج من التلوث .
- لتجنب الحوادث يتعلموا كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح
- يقوموا بتنظيف العصير المنسكب علي الأرض بسرعة ، ولا يتركوا أشياءً علي الأرض حتي لا يتعثر بها أحد .
- يحرصوا علي تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .



الموضوع السادس : اللبن



أهميـة اللبن

- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي .
- نستهلك اللبن كسوائل و يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنّعة ويُصنَّع منه الزبادي والجبن .
- يحتوي اللبن على نسبة عالية من :

العناصر الغذائية - البروتينات - الدهون - الكربوهيدرات - الفيتامينات - الاملاح المعدنية

مصادر الالبان عـــادة ما يأتي اللبن من :

الأبقار - الجاموس - الماعز - الأغنام - الإبل - حيوانات أخري

- تعد مصر أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .

الألبان المغشوشة

اللبن من المنتجات التي يسهل التلاعب فيها؛ حيث يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن بغرض : - زيادة كميته . أو - ليبدو اللبن طازجًا .

لاحظ : تضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة .

يصبح اللبن مغشوشًا عند إضافة :

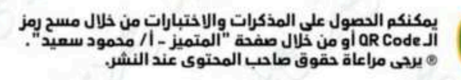
الماء
وهذا لا يعدّ أمرا خطرا، لكنّك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن .

الفورمالين
يحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج؛ ومع ذلك، فهو مادة حافظة قوية قد تكون ضارة

مادة النشا
تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية .

هل اللبن الذي تتناوله سليم؟

- إِنتبه إلى طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنّه طازج وصحي و تحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية .
- يمكنك كذلك اختبار اللبن عن طريق غلي عينه من اللبن علي نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتي يتخثر ولاحظه جيداً :
  - اذا وجدت رواسب متجمدة ← هذا يعني أن اللبن غير طازج
  - اذا كانت الرواسب دهنية ← هذا يعني أن نوعية اللبن جيدة
- للتحقق من وجود فورمالين في اللبن يمكن إضافة قطرات من حمض الكبريتيك الي اللبن فاذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنّه يحتوي على مادة الفورمالين .
- للتحقق من وجود مادة النشا في اللبن نضف قطرات من اليود الي اللبن فاذا تحول إلى اللون الأزرق يكون فاسدا ومغشوشا، أما إذا ظل أبيض، فلا توجد فيه مادة النشا .



الموضوع السابع : سلامة الطعام وحفظه

حفظ الطعام بشكل سليم

هناك طرق عديدة لحفظ الطعام بشكل سليم يتم اتباعها في المصانع والمنازل أيضًا ومن ضمنها :

التجفيف - التجميد - البسترة - التمليح - التعليب

ولجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول تضيف معامل التصنيع ايضاً مواد حافظة مثل :

- حمض الستريك
- حمض الاسكوربيك
- النتريت
- الكبريتيك

خطورة حفظ الطعام بشكل خاطئ



في حالة حدوث أخطاء في طريقة حفظ الطعام فإنها قد تتسبب في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام ما يؤدي إلى إصابة الناس بالمرض .

ممارسات لسلامة الغذاء

- في بعض الأحيان قد تشتري منتجا وتجد السائل الموجود فيه يحتوي على الفقاعات ورائحته حادة. علي الرغم من أن تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العلبة لم يمر .
- في هذه الحالة عليك التوجه الي المتجر الذي اشتريت من المنتج لإعادته واذا استمرت المشكلة عليك الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوي .
- سيرسل جهاز حماية المستهلك مفتّشين إلى المصنع لمعرفة ما حدث، وللتأكد من صحة تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنع لعدم تكرار مثل هذا الموقف مرة أخري .



تاريخ انتهاء الصلاحية : هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج. وبعد هذا التاريخ، لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته .

كيف تتواصل مع جهاز حماية المستهلك ؟

في حالة وجود أي شكوي بشأن سلامة أي منتج غذائي عليك ان تتواصل مع جهاز حماية المستهلك علي الخط الساخن : ١٩٥٨٨ (منطقة القاهرة الكبرى والإسكندرية) أو عن طريق الموقع الالكتروني : www.cpa.gov.eg أو عن طريق البريد الالكتروني : info@cpa.gov.eg .

بعض الطرق الشائعة لحفظ الطعام



المخللات السريعة:

- يستخدم في تخليلها الملح والخل فقط لحفظ الخضراوات،
- هذا النوع من المخللات يمكن أن يكون جاهز الأكل في غضون بضع ساعات .
- تستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

إرشادات السلامة:

١ - اغسل يديك والخضراوات جيدا.

٢ - كن حذرا عند استخدام سكين حاد ضع إحدى يديك على المقبض والأخرى فوق نصل السكين

٣ - لا تترك البرطمانات خارج الثلاجة لأكثر من ساعة .

التجفيف



يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا .

طرق التجفيف المنزلية الشائعة هي :

التجفيف باستخدام الهواء في الداخل | **التجفيف في الشمس خارجا** | **التجفيف باستخدام الفرن**

تتطلب جميع أشكال التجفيف مزيجا من الرطوبة المنخفضة، ودرجات الحرارة المرتفعة، ودوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنّب تلف الأطعمة أو فسادها .

إرشادات السلامة



١- التجفيف باستخدام الهواء في الداخل :

- اِغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وصفها جيدا من الماء قبل تجفيفها.
- جفف بعض الخضراوات والفطر والفلفل الحار بالهواء في الداخل لأنّها الطريقة الأمثل.
- يجب أن تتم عملية التجفيف بالهواء في مكان دافئ وجاف .
- يجب أن تعلق الأطعمة بخيط أو توضع على رفوف لتتعرض لدوران الهواء وتجفف

٢ - التجفيف في الشمس خارجاً

- جفف الفواكه (بما في ذلك الطماطم) في الشمس، لأنّها الطريقة الأمثل. وبما أنّها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض والسكريات، فهذا يحميها من التلف. ويمكن تجفيف الفاصولياء بالطريقة نفسها .
- يجب أن توضع الفواكه وبعض الأعشاب الطبية في الشمس طوال اليوم لتجفيفها على فرش أو مسطح من الخشب أو من الإستنلس أو من البلاستيك .
- يفضل أن تتم عملية التجفيف هذه في الأيّام الحارة والجافة. وأثناء الليل يجب أن تتم تغطيتها ووضعها في الداخل .



٣- التجفيف باستخدام الفرن

- يمكن تجفيف معظم الأطعمة في الفرن.
- يجب أن تتم عملية التجفيف في الفرن على درجة حرارة تتراوح بين ٥٧ الي ٩٢ درجة مئوية مع فتح باب الفرن أو تشغيل المروحة (في الفرن الحراري) لعدة ساعات، وذلك لأن درجات الحرارة المرتفعة جدًا قد تؤدي إلى طهو الطعام بدلا من تجفيفه .

الموضوع الثامن : تفادي المخاطر أثناء العمل

يستخدم الحرفيون الآلات الثقيلة ويتعاملون مع الأدوات الكهربائية ؛ لذلك فهم معرضين للإصابة لذلك من الضروري اتباع ارشادات السلامة اثناء استخدام تلك الأدوات

احتياطات السلامة الواجب اتباعها عند القيام بأعمال النجارة والطلاء

١ - ارتداء نظارات واقية للعين



- يجب ارتداء دائما نظارات السلامة وحماية الأعين عند التعامل مع الخشب؛ لأنّه يمكن أن تتطاير نشارة الخشب وغيرها من البقايا في كل مكان.
- يجب ارتداء هذه النظارات أيضا عند طلاء أي شيء تجنبا لأي سوائل أو ألوان متناثرة .

٢ - ابقاء اليدين بعيدة عن الشفرات أو الحواف الحادة



- يجب عدم وضع الايدي بالقرب من شفرة أو ريشة المثقب.
- عند قطع الخشب أو ثقبه، تستخدم المسامير لتثبيت المواد على طاولة.
- عندما لا تتوافر المسامير، تمسك الاعمال بثبات مع إبقاء الايدي بعيدة عن الأجزاء الحادة.
- إذا كانت الأدوات ثقيلة، يفضل طلب المساعدة من شخص بالغ .

٣ - استخدام الشاكوش بتأن



- يجب الحذر عند استخدام الشاكوش.
- عند دق المسمار في البداية يتم دق المسمار دقاً خفيفًا جدا ، ثم يدق باقي المسمار واليد بعيدة .
- يجب إلا يحرك الشاكوش إلى أعلى أو إلى أسفل حتى لا تصاب اليد أو الوجه .

٤ - الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية



- يجب الحذر دائما عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل : المثاقب وأدوات الصنفرة ولا نستخدمها بالقرب من الماء.
- قبل تغيير ريشة المثقب أو ورقة الصنفرة يجب التأكد من أن الأدوات غير موصولة بالكهرباء- و أن السلك الكهربائي لا يمتد عبر ممر .

٥ - الحرص علي تهوية مكان العمل :



عند القيام بأعمال الطلاء أو استخدام مزيل الطلاء أو الغراء القوي، احرص على فتح النوافذ و ضع مروحة لتهوية الغرفة، فربما تتسبب الأبخرة المتصاعدة من الطلاء في أضرار للصحة .

الموضوع التاسع : الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

الخطوات اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية

١ - تقييم الوضع

تحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص. هل هو في وعيه ويستجيب؟ هل يتنفس؟ هل ينزف؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له؟

٢ - التخطيط للتدخل

إذا كانت الإصابة خطرة، اتصل بالرقم ١٢٣ لاستدعاء سيّارة الإسعاف، وخطط لكيفية المساعدة حتّى يصل المسعفون .

٣ - تقدير الوضع

أعد فحص الشخص ، هل هناك حاجة الي مزيد من الإجراءات والتدابير ؟

٤ - تقديم الإسعافات الأولية

عالج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

خطوات إيقاف النزيف عند حدوثه




اضغط بقوة علي الجرح بقطعة قماش نظيف



ارفع الطرف المجروح الي اعلي فوق القلب



نظف الجرح



ضمد الجرح

وضعية الافاقة

اذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس ، فإن هذه الوضعية تساعده علي التنفس حتي وصول المسعفين .



ضع ذراعه التي هي أقرب إليك على شكل زاوية قائمة .



اِثن الركبة والذراع البعيدتَين عنك، وضع يده الأخرى على خده المعاكس.



استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتّجاهك مع دعم رأسه باستخدام يدك الأخرى، فالركبة المثنية تمنع الجسم من التدحرج .



قم بإمالة الرأس بلطف قليلا إلى الخلف، وارفع الذقن لفتح مجرى الهواء، واستمر في جس نبضه وتنفسه حتّى وصول المساعدة .



المحور الرابع - الموضوع الأول : تصميم وتنسيق الحديقة

أساسيات تصميم حديقة

يذهب الأشخاص الي الحدائق لـــ

- استنشاق هوائها العليل
- مشاهدة مناظرها الخلابة
- لأخذ قسط وفير من الراحة
- لأنّها تشعرهم بالهدوء والسعادة.

عناصر التصميم التي تجعل الحديقة مكانًا جميلًا

اختر الطراز

عند اختيار طراز الحديقة يجب مراعاة ما يلي :

١- أن يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة.
٢- تحديد كيف سيتم استخدام هذه الحديقة؟ هل ستكون حديقة عامة أم خاصة؟
٣- معرفة الغرض من الحديقة هل هو الاسترخاء، أم إنتاج الطعام، أم الاستمتاع بمنظر النباتات المختلفة؟

إنشاء مساحات مختلفة



استخدام عناصر مختلفة داخل الحديقة مثل :

- الممرات و البرجولات والمقاعد .
- نافورة : تصدر أصواتًا تبعث علي الاسترخاء والهدوء .
- النباتات والأشجار والشجيرات .

اختر النباتات والشجيرات والأشجار

يمكنك ذلك عن طريـــــق التعرف علي :

١- نوع التربة الموجودة لديك .
٢- أنواع النباتات والأشجار التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة التي توجد فيها الحديقة.
٣- كمية أشعة الشمس أو الرياح التي ستصل إلي الحديقة. و المناطق التي تصل إليها أشعة الشمس، وتحديد في أي وقت من اليوم يكون ذلك .

حجم النباتات

من المهم أيضا أن نأخذ بالاعتبار حجم النباتات عندما تنمو (طولها وعرضها) ، فلا نزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى صغير، أو نباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل.

ألوان النباتات

- اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن (١ – ٣) ألوان لكلِ قسم من أقسام الحديقة.
- لاحظ أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء،
- في حين أن الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط .

الموضوع الثاني : تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع

تطوير هوية العلامة التجارية



- يريد كل من داليا ونديم إطلاق مجموعة منتجاتهما الجديدة من ملابس الأطفال الرياضية في الأسواق. تحمل هذه المجموعة من المنتجات اسم " دليم سبورتس ".
- لإظهار ما تتميّز به منتجات هذه المجموعة للعملاء. فإنهم يعملان مع مصمم لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها .

عناصر التصميم الجيد للعلامة التجارية

بسيط	بارز	ملائم	قابل لإعادة تصميمه واستنساخه
يستخدم رسالة واحدة و واضحة والقليل من الألوان	لا مثيل له ، ولا ينسي	مناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم	سهولة معالجة الصور على نحو جيد لأي حجم، وأي لون، أو بالأبيض والأسود .

هوية العلامة التجارية

هوية العلامة التجارية : هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك .



من المهم أن تساعد علامتك التجارية في الإجابة عن الأسئلة التالية :

- ما طبيعة شركتك؟
- ما الذي تقدمه شركتك ولا تقدمه الشركات الأخرى؟
- من هم العملاء المستهدفون؟

خيارات تصميم العلامة التجارية

تساعد خيارات التصميم والأساليب الأخرى، مثل كيفية عرض منتجاتك وتنظيمها أيضا، في تشكيل تصور للعلامة التجارية .

١ - اللون و الطباعة والأسلوب في العلامة التجارية

يؤدي اللون والطباعة والأسلوب أدوارًا مهمة في تصور العلامة التجارية.

يتم اختيار الوان العلامة التجارية طبقاً للعملاء المستهدفين فمثلاً :

- اذا كنت تريد إضفاء **طابع رسمي** لعلامتك التجارية يمكنك الاستعانة **بالألوان الهادئة** .
- اذا كنت تريد إضفاء **طابع غير رسمي** لعلامتك التجارية يمكنك استخدام **الألوان الحيوية** .

لاحظ : لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من علامتك التجارية حدد لونا واحدا أو لونَين متكاملين فحسب .

٢ – التسويق البصري وطرق عرض السلع



- تؤثّر طريقة عرض منتجات المتاجر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية وتحفيز العملاء على شرائها.
- يمكن استخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إل منتج معين .
- يعد أسلوب الهرم هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع، حيث يتم وضع أكبر عنصر في المنتصف، مع وضع العناصر الأصغر حوله لتشكيل شكل هرمي.

أفكار لتحسين عرض المنتجات

١ – كتلة اللون :

تجذب انتباه العميل إل علامة تجارية معينة على رف ما

٢ – الإضاءة :

تضفي أجواء وتبرز المنتجات .

٣ – اللافتات :

توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية .

٤ – نقاط البيع الترويجية :

لافتة للنظر و تجذب العملاء، مثل محلات عرض الفواكه .

٥ – المعروضات الهرمية أو الاسطوانية

توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية في المنتصف .

الموضوع الرابع : فن التطريز



التطريز : حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط أو مواد أخرى مثل اللؤلؤ أو الترتر.

يستخدم التطريز في : - تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية - إيصال أفكار معيّنة من خلال تزيين القماش تعود الي المجتمعات الاولي في مصر .

- غالبا ما تكون التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيَم، والرموز القديمة لذلك يعد فن التطريز جزءاً مهمًا من ثقافتنا وتراثنا. ويتم توريث هذا الفن إل الأجيال القادمة.

أنواع غُرز التطريز

١ – غُرزة السراجة

- تعد من غرز الخياطة الرئيسية البسيطة.
- تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

تستخدم في :

١- تزيين المفارش والملابس .
٢- خياطة قطع القماش مع بعضها البعض .
٣- عمل بعض العلامات على الملابس .

٢ - غرزة الفرع

- تعد من الغرز الأساسية الأكثر شيوعا .

تستخدم في :

عمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة، مثل الأزهار. فهي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها.

بنك أسئلة المتميز في مادة «المهارات المهنية»

على مقررات الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة

١ تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمُحليات الصناعية كي يحب ..... مشروبات اللبن المختلفة.

(أ) الاطفال (ب) البالغون (ج) كبار السن

٢ يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطيع الأخشاب.

(أ) نظارات (ب) سترة (ج) حذاء

٣ .... مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج ولكنها قد تكون ضارة.

(أ) الفورمالين (ب) الماء (ج) النشا

٤ يمكنك معالجة الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية في مرحلة ....

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (ج) تقديم الإسعافات الأولية

٥ من طرق غش اللبن إضافة .... لتعديل قوامه ليصبح متجانسا .

(أ) الفورمالين (ب) النشا (ج) الماء

٦ اللبن الذي يتحول إلى اللون .... بعد إضافة قطرات من صبغة اليود يكون فاسدًا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا.

(أ) الاصفر (ب) الابيض (ج) الازرق

٧ .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

(أ) تاريخ انتهاء الصلاحية (ب) تاريخ التصنيع (ج) تاريخ الفرز

٨ تمنع .... الجسم من التدحرج أثناء إفاقة المريض.

(أ) الركبة المثنية (ب) الركبة المفرودة (ج) الركبة المكسورة

٩ رائحة الطعام الحادة تعد دليلا على ....

(أ) جودة الطعام (ب) فساد الطعام (ج) سلامة الطعام

١٠ في خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (ج) التخطيط للتدخل

١١ من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.

(أ) المثقاب (ب) الشاكوش (ج) الكماشة

١٢ .... يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا.

(أ) المخلّلات السريعة (ب) التجفيف (ج) التعليب



١٣ هي الخطوة التي يتم فيها التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص ....

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (ج) التخطيط للتدخل

١٤ تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

(أ) التجفيف والتجميد (ب) البسترة والتعليب (ج) أ، ب معًا

١٥ الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

(أ) علاج الصداع (ب) إيقاف النزيف (ج) إفاقة المريض

١٦ .... لا يُعد إضافته للبن أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.

(أ) الفورمالين (ب) الماء (ج) النشا

١٧ تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

(أ) المادة الحافظة (ب) النكهة (ج) البكتريا

١٨ يساعد .... على النمو وحماية جهازنا المناعي.

(أ) اللبن (ب) العصير الصناعي (ج) المشروبات الغازية

١٩ أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....

(أ) غسل الفاكهة جيدًا (ب) هرس الفاكهة (ج) تسخين العصير

٢٠ إذا لم تستجب الشركة المصنِّعة لشكوتك أو أخبروك أنك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ...... لتقديم شكوى

(أ) مصلحة الضرائب (ب) وزارة الصحة (ج) جهاز حماية المستهلك

٢١ عند إعداد .... تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر.

(أ) الشراب الصناعي (ب) الشراب الطبيعي (ج) أ، ب معًا

٢٢ أولى الخطوات التي يجب القيام بها في حالات الطوارئ الصحية ....

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (ج) التخطيط للتدخل

٢٣ تتسبب ... الموجودة في الزجاجات تخمُّر المشروبات وفسادها.

(أ) المادة الحافظة (ب) النكهة (ج) الميكروبات

٢٤ إذا كان المصاب فاقدًا للوعي استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة.

(أ) قياس حرارة (ب) الضغط على جرح (ج) جس نبض

٢٥ عند تصنيع العصير يُخلط السكر عندما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد.

(أ) باردًا (ب) متجمدًا (ج) ساخنًا

٢٦ العمال يرتدون .... لحماية المنتجات من التلوث.

(أ) غطاء الشعر (ب) قفازات (ج) أ،ب معا

٢٧ إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على المادة ....

(أ) الفورمالين (ب) الماء (ج) النشا



٢٨ فى ....يُضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.

(أ) مرحلة التعبئة (ب) مرحلة الاختبار (جـ) مرحلة العصر

٢٩ يحتوي اللبن على نسبة عالية من ....

(أ) العناصر الغذائية والدهون (ب) البروتين والفيتامينات (جـ) أ، ب معًا

٣٠ .... تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.

(أ) المواد الحافظة (ب) النكهات (جـ) السكر

٣١ من طرق التجفيف المنزلية ....

(أ) التجفيف في الشمس خارجا (ب) التجفيف باستخدام الفرن (جـ) أ، ب معا

٣٢ يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.

(أ) المشترى (ب) المصمم (جـ) العمال

٣٣ يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....

(أ) طويل (ب) صغير (جـ) قديمة

٣٤ يُسخن العصير الطبيعي قبل تعبئته ....

(أ) للحفاظ على الميكروبات (ب) لقتل الميكروبات (جـ) لحفظ البكتريا

٣٥ .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على رفّ ما.

(أ) اللافتات (ب) كتلة اللون (جـ) الإضاءة

٣٦ يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها ....

(أ) الزبادى (ب) الجبن (جـ) أ و ب معا

٣٧ اللبن من المنتجات التي .... غشها .

(أ) يصعب (ب) يسهل (جـ) يستحيل

٣٨ جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى درجة حرارة ....

(أ) مرتفعة (ب) منخفضة (جـ) معتدلة

٣٩ الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم ١٢٣ عند الإصابات الخطرة .

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (جـ) التخطيط للتدخل

٤٠ من عناصر الحديقة الممرات والبرجولات و ....

(أ) النافورة (ب) الأشخاص (جـ) ضوء الشمس

٤١ التصميم المناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم يعد تصميمًا ....

(أ) مبهما (ب) عشوائيا (جـ) ملائما

٤٢ الوان النباتات .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.

(أ) الدافئة (ب) الباردة (جـ) أ و ب معا



٤٣ .... يمكن أن تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة
(أ) المخلّلات السريعة (ب) التجفيف (ج) التعليب

٤٤ كل مما يلي يعد من ألوان النباتات الباردة ما عدا ....
(أ) الازرق (ب) الاخضر (ج) الأصفر

٤٥ .... هو الأسلوب المستخدم في عرض بعض المنتجات وفي الترويج للسلع.
(أ) أسلوب الهرم (ب) أسلوب القاع (ج) الأسلوب العشوائي

٤٦ .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.
(أ) هوية العلامة التجارية (ب) الرمز (ج) المنتج

٤٧ .... تُضفي أجواء وتُبرز المنتجات.
(أ) اللافتات (ب) كتلة اللون (ج) الإضاءة

٤٨ تعد حرفة التطريز من الحرف المصرية ....
(أ) الحديثة (ب) القديمة (ج) التكنولوجية

٤٩ يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.
(أ) الخضراوات الورقية (ب) اللحوم (ج) الدهون

٥٠ غرزة .... تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.
(أ) الفرع (ب) السراجة (ج) رجل الغراب

٥١ بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
(أ) النباتية (ب) الدهنية (ج) الصناعية

٥٢ يعد .... حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط.
(أ) الأبليك (ب) التطريز (ج) الفسيفساء

٥٣ .... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
(أ) مضادات الأكسدة (ب) الدهون (ج) اللحوم

٥٤ الوان النباتات .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.
(أ) الدافئة (ب) الباردة (ج) أ و ب معا

٥٥ المشروبات الغازية والبطاطس المقلية من أمثلة ....
(أ) الوجبة السريعة (ب) الوجبة الخفيفة (ج) الوجبة الصحية

٥٦ ...... تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.
(أ) اللون الصناعي (ب) المواد الحافظة (ج) النكهة الصناعية

٥٧ تشمل البدائل .... الحبوب والبقول والخضروات .
(أ) النباتية (ب) الحيوانية (ج) البلاستيكية

٥٨ مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر ....
(أ) العصير الطبيعي (ب) العصير الصناعي (ج) أ، ب معًا

٥٩ تناول ...... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة.
أ) الأطعمة المقلية ب) الأطعمة المسلوقة ج) الأطعمة المشوية

٦٠ تعتبر ....من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة.
أ) الجودة ب) السعر ج) الاعلانات

٦١ يتم وضع صورة .... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
أ) الشهادة الصحية ب) البطاقة الشخصية ج) شهادة التخرج

٦٢ تحتوى ....على نسبة عالية من البروتين والألياف.
أ) البقوليات ب) الخضروات ج) الحبوب

٦٣ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....
أ) استخدام أطباق ملونة ب) البيع بسعر مرتفع ج) إخفاء الطعام

٦٤ .... هو شخص لا يأكل اللحوم، ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
أ) النباتي الصرف ب) النباتي المتوازن ج) غير النباتي

٦٥ ....يصنع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.
أ) الشراب الطبيعي الطازج ب) الشراب الصناعي ج) الشراب الطبيعي المعلب

٦٦ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
أ) النباتي ب) الحيوانى ج) أ و ب معا

٦٧ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركَّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة ....
أ) محدودة ب) طويلة ج) قصيرة

٦٨ تساعد ..... فى عملية الهضم
أ) الفواكه والخضراوات ب) البروتينات ج) الدهون

٦٩ في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني والبيئة المحيطة.
أ) الطراز ب) المناخ ج) الحيوانات

٧٠ تكون غرزة .... على شكل خط رفيع.
أ) السراجة ب) الفرع ج) الشعاع

٧١ التصميمات المطرزة المصرية غالبًا ما تكون مستوحاة من الطبيعة و ....
أ) الرموز القديمة ب) الرموز الغربية ج) الرموز الحديثة

٧٢ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....
أ) الساخنة والباردة ب) المطبوخة والنيئة ج) أ، ب معا

٧٣ تعتمد حرف التطريز على استخدام الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى كـ ....
أ) اللؤلؤ ب) الترتر ج) أ و ب معا

٧٤ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

(أ) منخفضة (ب) مرتفعة (ج) لا شئ مما سبق

٧٥ مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء هو ....

(أ) السعرات الحرارية (ب) الألوان الحرارية (ج) الطاقة الحرارية

٧٦ تحتوى ......على نسبة منخفضة من البروتين.

(أ) البقوليات (ب) الخضروات (ج) الحبوب

٧٧ .... تُوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

(أ) البدائل الحيوانية (ب) البدائل النباتية (ج) البدائل الصناعية

٧٨ .... يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها.

(أ) اللحوم (ب) الخضروات (ج) الفاكهة

٧٩ تستخدم غرزة .... لتزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش بعضها مع بعض.

(أ) الفرع (ب) السراجة (ج) رجل الغراب

٨٠ كل مما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

(أ) البرجولات (ب) الممرات (ج) بائع الحلوى

٨١ .... يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.

(أ) الشراب الطبيعي الطازج (ب) الشراب الصناعي (ج) الشراب الطبيعي المعلب

٨٢ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه.

(أ) الطلاب (ب) الزوار (ج) العاملين بالمقصف

٨٣ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

(أ) الشهرية (ب) اليومية (ج) الاسبوعية

٨٤ يمكن ان تسبب .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

(أ) الدهون الصحية (ب) الدهون غير الصحية (ج) النباتات

٨٥ .... توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

(أ) اللافتات (ب) كتلة اللون (ج) الإضاءة

٨٦ .... توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية فى المنتصف .

(أ) المعروضات الهرمية (ب) المعروضات الأسطوانية (ج) أ، ب معا

٨٧ غرزة .... هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.

(أ) الفرع (ب) السراجة (ج) رجل الغراب

٨٨ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي، وتُوفر دهونًا صحية ومضادات للأكسدة.

(أ) البقوليات (ب) الخضروات (ج) الحبوب



٨٩ .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

(أ) النباتي الصرف (ب) النباتي المتوازن (ج) غير النباتي

٩٠ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا

(أ) فائدة (ب) ضرر (ج) احتياج

٩١ يمكننا استخدام ....لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيدًا.

(أ) ورق وأكياس تغليف (ب) أوعية حفظ (ج) أ، ب معا

٩٢ الشراب .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

(أ) الطبيعي الطازج (ب) الصناعى (ج) الطبيعى المعلب

٩٣ من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....

(أ) بسيطًا وبارزًا (ب) ملائما وقابلا لاستنساخه (ج) أ، ب معًا

٩٤ .... تُصدر أصواتًا في الحدائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.

(أ) النافورة (ب) المبانى (ج) الألوان

٩٥ تحتوى .... على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.

(أ) الوجبة السريعة (ب) الوجبة الخفيفة (ج) الوجبة الصحية

٩٦ شرب .....بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.

(أ) الشاى (ب) الماء (ج) العصير

٩٧ يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

(أ) غير المعبأة (ب) المعبأة (ج) المغلفة

٩٨ حدد .... لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال تصميمك.

(أ) لونًا واحدًا فقط (ب) أكثر من ٣ الوان (ج) لونًا أو لونين

٩٩ يسبب شرب كميات كبيرة من .... فى تسوس الاسنان .

(أ) المشروبات الغازية (ب) العصير الطبيعي (ج) الماء

١٠٠ من أنواع العصائر ....

(أ) العصائر الطبيعية (ب) العصائر الصناعية (ج) أ، ب معًا

السؤال الثاني

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الغير صحيحة

١ تُعد مصر أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. ( )

٢ قد يتسبب إضافة المواد الحافظة للعصير في فساده بشكل أسرع. ( )

٣ تعد الأبقار والجاموس المصدر الوحيد للألبان. ( )

٤ الفورمالين يعتبر مادة حافظة قوية ولكنها قد تكون ضارة. ( )



٥ يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية. ( )

٦ يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على منتجي الطعام غير الملتزمين. ( )

٧ يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ( )

٨ اذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الإفاقة معه. ( )

٩ يزيد التجفيف من الرطوبة، وقد يسبب فساد الأطعمة بشكل سريع. ( )

١٠ تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج. ( )

١١ كمية الشمس من الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم الحدائق. ( )

١٢ عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدًا ( )

١٣ إذا فقد أحد الأشخاص وعيه، فعليك الابتعاد عنه وتجنُّب مساعدته. ( )

١٤ ليس من الضروري استخدام النظارات الواقية عند التعامل مع الخشب. ( )

١٥ خطوة تقدير الوضع هي أولى خطوات تقديم الإسعافات الأولية. ( )

١٦ لتجنُّب الإصابة يجب عليك استخدم أدوات النجارة بحرص . ( )

١٧ يُفضل غلق الأبواب والنوافذ عند القيام بأعمال الطلاء. ( )

١٨ يتم رفع الذقن لفتح مجرى الهواء للمريض أثناء عملية الإفاقة. ( )

١٩ تحدث الإصابات للحرفيين بسبب التعامل مع الأدوات بطريقة آمنة. ( )

٢٠ يمكننا استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في حالة الإصابات الطفيفة. ( )

٢١ إذا واجهتك مشكلة تخص سلامة منتج يمكن تقديم شكوى لجهاز الاتصالات. ( )

٢٢ نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. ( )

٢٣ من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. ( )

٢٤ يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمرًا ضروريًا جدًا داخل مصانع العصير. ( )

٢٥ يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. ( )

٢٦ ليس من الضروري تسخين العصير عند القيام بتحضير الشراب الطبيعي المعلب. ( )

٢٧ إضافة النشا للبن يزيد من قيمته الغذائية. ( )

٢٨ قبل القيام بعملية تصنيع العصير الطبيعي يجب غسل الفاكهة جيدًا. ( )

٢٩ يدخل اللبن في العديد من أنواع المشروبات المصنعة. ( )

٣٠ مرحلة تعقيم الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب. ( )

٣١ فى حالة الإصابات الخطيرة يجب الاتصال برقم ١٨٠ لاستدعاء سيارة الإسعاف. ( )



٣٢ من الضروري خلط السكر بالسائل البارد حتى لا يفصل فيما بعد. ( )

٣٣ من خطوات إيقاف النزيف الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش متسخة. ( )

٣٤ يجب على العمال الحرص عند التعامل مع الحرارة العالية لتجنب الحروق ( )

٣٥ آخر خطوات وقف النزيف تضميد الجرح جيدًا. ( )

٣٦ اللون الأحمر من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء. ( )

٣٧ قد تتسبب الميكروبات الموجودة في زجاجات العصير في تخمر المشروبات. ( )

٣٨ عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفية العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. ( )

٣٩ يجب التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية اللبن قبل استخدامه. ( )

٤٠ يتم تعقيم زجاجات العصير قبل تعبئتها لقتل الميكروبات. ( )

٤١ لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو املاح معدنية. ( )

٤٢ أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي هي مرحلة التعبئة. ( )

٤٣ بعض البائعين يضعون إضافات خطرة جدًا في اللبن ليبدو طازجًا. ( )

٤٤ قد يتسبب حفظ الأطعمة بشكل خاطئ في نمو البكتيريا أو العفن فيها. ( )

٤٥ من طرق حفظ الطعام البسترة والتمليح. ( )

٤٦ فتح عبوات المنتجات الغذائية وتركها دون استهلاك لا يعرضها للتلف. ( )

٤٧ يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشبًا أو تثقبه. ( )

٤٨ عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء. ( )

٤٩ لا يمكننا استخدام الإسعافات الأولية في علاج حالات النزيف الحاد. ( )

٥٠ تقتصر عناصر الحدائق على النافورة والبرجولات فقط. ( )

٥١ اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن أربعة ألوان فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. ( )

٥٢ اللون البرتقالي والأصفر من الألوان الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط. ( )

٥٣ عند إطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها ليختارها العملاء. ( )

٥٤ يساعد استخدام أسلوب الهرم في الترويج للسلع. ( )

٥٥ يساعد اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. ( )

٥٦ لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم غرزة السراجة ( )

٥٧ لا يفضل الكثيرون تناول المنتجات الحيوانية بسبب مذاقها. ( )

٥٨ تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا والأساسية. ( )

٥٩ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي. ( )

٦٠ ليس من الضروري اختيار نباتات مناسبة للتربة التي ستزرع فيها. ( )

٦١ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. ( )

٦٢ يُفضّل عدم وضع نافورة في الحديقة؛ لأنها تُصدر أصواتًا مزعجة. ( )

٦٣ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ( )

٦٤ يُفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل. ( )

٦٥ تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ على صحتك. ( )

٦٦ الشراب الصناعي رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي. ( )

٦٧ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ( )

٦٨ العصير الصناعي يصنع من مادة ملونة صحية. ( )

٦٩ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام. ( )

٧٠ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها ( )

٧١ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة. ( )

٧٢ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المَقْصَف . ( )

٧٣ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه. ( )

٧٤ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من الحشرات ( )

٧٥ عرض الطعام بشكل جذاب لا يتطلب التفكير الإبداعي. ( )

٧٦ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ( )

٧٧ ليس من الضروري تغليف الأطعمة غير المعبأة. ( )

٧٨ السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء. ( )

٧٩ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. ( )

٨٠ للحفاظ على صحتك يُفضّل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون. ( )

٨١ يمكن صنع العصير الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. ( )

٨٢ شرب المشروبات الغازية بكثرة قد يسبب الإصابة بمرض السكري. ( )

٨٣ من الأفضل عرض الطعام داخل المقصف المدرسي بشكل عشوائي. ( )

٨٤ الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة، ولكنه ليس طازجًا. ( )

٨٥ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ( )

٨٦ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة. ( )

٨٧ تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الدهون. ( )

٨٨ من أساسيات تصميم الحدائق التحقق من المناطق التي يصل إليها ضوء الشمس ( )

٨٩ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )

٩٠ يمكن استخدام الألوان الحيوية لتصميم علامة تجارية تحمل الطابع الرسمي. ( )

٩١ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. ( )

٩٢ تساعد خيارات التصميم وكيفية عرض منتجاتك في تشكيل تصور لعلامتك التجارية. ( )

٩٣ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. ( )

٩٤ طريقة عرض منتجات المتاجر لا تؤثر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. ( )

٩٥ الإفراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة. ( )

٩٦ فن التطريز يمثل جزءًا هامًّا من تراثنا وثقافتنا المصرية. ( )

٩٧ ليس للإضاءة والألوان دور في لفت انتباه العملاء لشراء المنتج. ( )

٩٨ يعتبر التطريز من الحِرَف الحديثة التي ظهرت مؤخرًا. ( )

٩٩ يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة لتصنع عصيرًا طبيعيًّا ( )

١٠٠ لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار نستخدم غرزة الفرع. ( )

١٠١ الشراب الطبيعي الطازج مذاقه سكري جدًّا وله نكهة الفاكهة. ( )

١٠٢ الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة. ( )

١٠٣ الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. ( )

١٠٤ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. ( )

١٠٥ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . ( )

١٠٦ يعمل طاقم المقصف المدرسي بجدٍّ؛ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة. ( )

١٠٧ ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة. ( )

١٠٨ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ( )

١٠٩ الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة. ( )

١١٠ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. ( )

١١١ تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. ( )

١١٢ تتميز الوجبات السريعة بأن طعمها رائع وشهي ولذيذ. ( )



١١٣ الفواكه والخضراوات تعد مصدرًا ممتازًا للألياف. ( )

١١٤ غرزة الفرع دائمًا تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية. ( )

١١٥ عند تصميم العلامة التجارية يفضل أن تكون غير قابلة لإعادة التصميم والاستنساخ. ( )

١١٦ عند تصميم الحدائق يُفضّل زراعة الشجر الطويل بالقرب من المباني الصغيرة. ( )

١١٧ لكي يكون تصميم العلامة التجارية جيدًا يجب أن يكون بسيطًا وبارزًا. ( )

١١٨ المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية. ( )

١١٩ تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. ( )

١٢٠ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. ( )

السؤال الثالث أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس

١

(تسخين - الفورمالين - تبريد - التجفيف - الستريك - النشا)

١ تعتبر مادة .... مادة حافظة قوية، ولكنها قد تكون ضارة

٢ يستخدم حمض .... كمادة حافظة لجعل الطعام يدوم طويلاً .

٣ يعد .... إحدى طرق حفظ الأطعمة .

٤ يجب .... العصير لقتل الميكروبات .

٢

(الماعز - شفرة - انتهاء الصلاحية - الجاموس - البكتيريا)

١ تاريخ .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج

٢ يتسبب حفظ الطعام بشكل خاطئ في نمو ....

٣ يجب الحرص على عدم وضع اليد بالقرب من .... المثقاب

٤ تعد مصر أحد أكبر الدول منتجي لبن .... في العالم

٣

(القفازات - ١٨٠ - فتح - ١٢٣ - فاقد الوعي)

١ إذا كان الشخص .... ولكن يتنفس علينا اتباع وضعية الإفاقة.

٢ في حالة خطورة الإصابة علينا الاتصال برقم .... لاستدعاء الإسعاف

٣ يرتدي العمال .... وأغطية الشعر لحماية المنتجات من التلوث

٤ يفضل .... النوافذ عند القيام بأعمال الطلاء

٤

(الأحمر - غير صحية - صحية - الازرق - الهرم - الطبيعي - الحيوانية - الصناعي)

١ اللون .... من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء.

٢ يُستخدم أسلوب .... للترويج للسلع

٣ الشراب .... هو الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة

٤ البروتينات .... يتناولها الكثير من الناس؛ لأنهم يفضلون مذاقها.

٥ تحتوي اللحوم علي دهون ....

٥

(الصناعي - الغذاء - الوجبات السريعة - زخرفية - العلامة التجارية)

١ من أمثلة .... البطاطس المقلية والبيتزا .

٢ نستخدم التطريز لتزيين القماش لأغراض ....

٣ يحتاج التلاميذ الي .... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

٤ هوية .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

٥ يصنع الشراب .... من الألوان والنكهات الصناعية

٦

(باردًا - السعرات الحرارية - الحافظة - ساخنًا - التفكير الإبداعي)

١ تضاف المواد .... للشراب لإطالة فترة صلاحيته .

٢ يفضل أن نضيف السكر للشراب عندما يكون ....

٣ .... من عناصر الحديقة وتُصدر أصواتًا تبعث على الاسترخاء والهدوء .

٤ عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الي ....

٥ .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء

٧

(الأزرق - لفت الانتباه - السراجة - الاسطوانية - الأحمر - المشروبات الغازية - الفرع)

١ إذا أردت تحديد الأشكال المطرزة، فعليك استخدام غرزة ....

٢ لتحسين عرض المنتجات يمكن استخدام المعروضات .... أو الهرمية

٣ شرب ....قد يتسبب في أمراض القلب وفقدان الكالسيوم .

٤ يساعد استخدام الإضاءة والألوان والعلامات على .... العملاء

٥ اللون .... من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط

السؤال الرابع   أجب عن الأسئلة الآتية

١ ما العناصر الغذائية النافعة التي يحتويها اللبن؟

....

٢ ما الأمور الواجب مراعاتها عند اختيار طراز الحديقة؟

....

٣ اذكر بعض طرق حفظ الطعام بشكل صحي وسليم ؟

....

٤ ما هي الخطوات الأساسية الأربع للإسعافات الأولية؟

....

٥ وضح أهمية تهوية الغرف أثناء عملية الطلاء

....

٦ ماذا تفعل إذا تأكدت من شراء منتج غير صالح؟

....

٧ اذكر بعض الأسباب التي تدفع الناس للذهاب إلى الحدائق

....

٨ اذكر ثلاثة من مصادر اللبن

....

٩ ما الحوادث التي يمكن أن تحدث إذا لم تُتبع إجراءات السلامة أثناء ممارسة أعمال النجارة؟

....

١٠ اذكر ٣عناصر من بدائل اللحوم ؟

....

١١ ما الذي يحدث للشراب إذا تم تعبئته في زجاجات ملوثة؟

....

١٢ هل تناول الوجبات السريعة بشكل دائم أمر سيئ ؟ ولماذا ؟

....

١٣ من هو الشخص النباتي المتوازن والنباتي الصرف؟

....

١٤ لماذا يفضل الناس تناول الوجبات السريعة؟

....

١٥ كيف يتجنَّب عمال المصنع تلوث الشراب خلال معالجته؟

....

١٦ أيهما تفضل: الشراب الطبيعي أم الشراب الصناعي؟ ولماذا؟

....

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

الصف الخامس الابتدائي ٢٠٢٣

مراجعة + بنك أسئلة

المتميز

أ/ محمود سعيد

الاجابات النموذجية لبنك أسئلة

المهارات المهنية

الفصل الدراسي الثاني



إعداد

أ / محمود سعيد أ / منى عـزام





بنك أسئلة المتميز في مادة «المهارات المهنية»

على مقررات الفصل الدراسي الثاني

السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة

١) تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمُحليات الصناعية كي يحب ..... مشروبات اللبن المختلفة.

(أ) الاطفال (ب) البالغون (ج) كبار السن

٢) يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطيع الأخشاب.

(أ) نظارات (ب) سترة (ج) حذاء

٣) .... مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج ولكنها قد تكون ضارة.

(أ) الفورمالين (ب) الماء (ج) النشا

٤) يمكنك معالجة الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية في مرحلة ....

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (ج) تقديم الإسعافات الأولية

٥) من طرق غش اللبن إضافة .... لتعديل قوامه ليصبح متجانسا .

(أ) الفورمالين (ب) النشا (ج) الماء

٦) اللبن الذي يتحول إلى اللون .... بعد إضافة قطرات من صبغة اليود يكون فاسدًا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا.

(أ) الاصفر (ب) الابيض (ج) الازرق

٧) .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

(أ) تاريخ انتهاء الصلاحية (ب) تاريخ التصنيع (ج) تاريخ الفرز

٨) تمنع .... الجسم من التدحرج أثناء إفاقة المريض.

(أ) الركبة المثنية (ب) الركبة المفرودة (ج) الركبة المكسورة

٩) رائحة الطعام الحادة تعد دليلا على ....

(أ) جودة الطعام (ب) فساد الطعام (ج) سلامة الطعام

١٠) فى خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (ج) التخطيط للتدخل

١١) من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.

(أ) المثقاب (ب) الشاكوش (ج) الكماشة

١٢) .... يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا.

(أ) المخلّلات السريعة (ب) التجفيف (ج) التعليب

١٣ هي الخطوة التي يتم فيها التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص ....

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (جـ) التخطيط للتدخل

١٤ تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

(أ) التجفيف والتجميد (ب) البسترة والتعليب (جـ) أ، ب معًا

١٥ الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

(أ) علاج الصداع (ب) إيقاف النزيف (جـ) إفاقة المريض

١٦ .... لا يُعد إضافته للبن أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.

(أ) الفورمالين (ب) الماء (جـ) النشا

١٧ تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

(أ) المادة الحافظة (ب) النكهة (جـ) البكتريا

١٨ يساعد .... على النمو وحماية جهازنا المناعي.

(أ) اللبن (ب) العصير الصناعي (جـ) المشروبات الغازية

١٩ أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....

(أ) غسل الفاكهة جيدًا (ب) هرس الفاكهة (جـ) تسخين العصير

٢٠ إذا لم تستجب الشركة المصنِّعة لشكوتك أو أخبروك أنك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ ...... لتقديم شكوى

(أ) مصلحة الضرائب (ب) وزارة الصحة (جـ) جهاز حماية المستهلك

٢١ عند إعداد .... تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر.

(أ) الشراب الصناعي (ب) الشراب الطبيعي (جـ) أ، ب معًا

٢٢ أولى الخطوات التي يجب القيام بها في حالات الطوارئ الصحية ....

(أ) تقدير الوضع (ب) تقييم الوضع (جـ) التخطيط للتدخل

٢٣ تتسبب ... الموجودة في الزجاجات تخمُّر المشروبات وفسادها.

(أ) المادة الحافظة (ب) النكهة (جـ) الميكروبات

٢٤ إذا كان المصاب فاقدًا للوعي استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة.

(أ) قياس حرارة (ب) الضغط على جرح (جـ) جس نبض

٢٥ عند تصنيع العصير يُخلط السكر عندما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد.

(أ) باردًا (ب) متجمدًا (جـ) ساخنًا

٢٦ العمال يرتدون .... لحماية المنتجات من التلوث.

(أ) غطاء الشعر (ب) قفازات (جـ) أ،ب معا

٢٧ إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على المادة ....

(أ) الفورمالين (ب) الماء (جـ) النشا

٢٨ في ....يُضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.

أ) مرحلة التعبئة ب) مرحلة الاختبار ج) مرحلة العصر

٢٩ يحتوي اللبن على نسبة عالية من ....

أ) العناصر الغذائية والدهون ب) البروتين والفيتامينات ج) أ، ب معًا

٣٠ .... تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.

أ) المواد الحافظة ب) النكهات ج) السكر

٣١ من طرق التجفيف المنزلية ....

أ) التجفيف في الشمس خارجا ب) التجفيف باستخدام الفرن ج) أ، ب معا

٣٢ يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.

أ) المشترى ب) المصمم ج) العمال

٣٣ يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....

أ) طويل ب) صغير ج) قديمة

٣٤ يُسخن العصير الطبيعي قبل تعبئته ....

أ) للحفاظ على الميكروبات ب) لقتل الميكروبات ج) لحفظ البكتريا

٣٥ .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على رفّ ما.

أ) اللافتات ب) كتلة اللون ج) الإضاءة

٣٦ يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها ....

أ) الزبادى ب) الجبن ج) أ و ب معا

٣٧ اللبن من المنتجات التي .... غشها .

أ) يصعب ب) يسهل ج) يستحيل

٣٨ جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى درجة حرارة ....

أ) مرتفعة ب) منخفضة ج) معتدلة

٣٩ الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم ١٢٣ عند الإصابات الخطرة .

أ) تقدير الوضع ب) تقييم الوضع ج) التخطيط للتدخل

٤٠ من عناصر الحديقة الممرات والبرجولات و ....

أ) النافورة ب) الأشخاص ج) ضوء الشمس

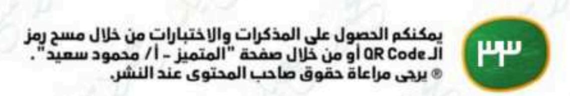
٤١ التصميم المناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم يعد تصميمًا ....

أ) مبهما ب) عشوائيا ج) ملائما

٤٢ الوان النباتات .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.

أ) الدافئة ب) الباردة ج) أ و ب معا





٤٣ .... يمكن أن تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة
أ المخلّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

٤٤ كل مما يلي يعد من ألوان النباتات الباردة ما عدا ....
أ الازرق ب الاخضر ج الأصفر

٤٥ .... هو الأسلوب المستخدم في عرض بعض المنتجات وفي الترويج للسلع.
أ أسلوب الهرم ب أسلوب القاع ج الأسلوب العشوائي

٤٦ .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.
أ هوية العلامة التجارية ب الرمز ج المنتج

٤٧ .... تُضفي أجواء وتُبرز المنتجات.
أ اللافتات ب كتلة اللون ج الإضاءة

٤٨ تعد حرفة التطريز من الحرف المصرية ....
أ الحديثة ب القديمة ج التكنولوجية

٤٩ يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.
أ الخضراوات الورقية ب اللحوم ج الدهون

٥٠ غرزة .... تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.
أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٥١ بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
أ النباتية ب الدهنية ج الصناعية

٥٢ يعد .... حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط.
أ الأبليك ب التطريز ج الفسيفساء

٥٣ .... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
أ مضادات الأكسدة ب الدهون ج اللحوم

٥٤ الوان النباتات .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.
أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٥٥ المشروبات الغازية والبطاطس المقلية من أمثلة ....
أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة ج الوجبة الصحية

٥٦ .... تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.
أ اللون الصناعي ب المواد الحافظة ج النكهة الصناعية

٥٧ تشمل البدائل .... الحبوب والبقول والخضروات .
أ النباتية ب الحيوانية ج البلاستيكية

٥٨ مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر ....
أ العصير الطبيعي ب العصير الصناعي ج أ، ب معًا

٥٩ تناول ...... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة.

أ الأطعمة المقلية   ب الأطعمة المسلوقة   ج الأطعمة المشوية

٦٠ تعتبر ....من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة.

أ الجودة   ب السعر   ج الاعلانات

٦١ يتم وضع صورة .... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ الشهادة الصحية   ب البطاقة الشخصية   ج شهادة التخرج

٦٢ تحتوى ....على نسبة عالية من البروتين والألياف.

أ البقوليات   ب الخضروات   ج الحبوب

٦٣ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....

أ استخدام أطباق ملونة   ب البيع بسعر مرتفع   ج إخفاء الطعام

٦٤ .... هو شخص لا يأكل اللحوم، ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

أ النباتي الصرف   ب النباتي المتوازن   ج غير النباتي

٦٥ ....يصنع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج   ب الشراب الصناعي   ج الشراب الطبيعي المعلب

٦٦ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

أ النباتي   ب الحيوانى   ج أ و ب معا

٦٧ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة ....

أ محدودة   ب طويلة   ج قصيرة

٦٨ تساعد ..... فى عملية الهضم

أ الفواكه والخضراوات   ب البروتينات   ج الدهون

٦٩ في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني والبيئة المحيطة.

أ الطراز   ب المناخ   ج الحيوانات

٧٠ تكون غرزة .... على شكل خط رفيع.

أ السراجة   ب الفرع   ج الشعاع

٧١ التصميمات المطرزة المصرية غالبًا ما تكون مستوحاة من الطبيعة و ....

أ الرموز القديمة   ب الرموز الغربية   ج الرموز الحديثة

٧٢ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....

أ الساخنة والباردة   ب المطبوخة والنيئة   ج أ، ب معا

٧٣ تعتمد حرف التطريز على استخدام الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى كـ ....

أ اللؤلؤ   ب الترتر   ج أ و ب معا

٧٤ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ منخفضة ب مرتفعة ج لا شئ مما سبق

٧٥ مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ السعرات الحرارية ب الألوان الحرارية ج الطاقة الحرارية

٧٦ تحتوى ......على نسبة منخفضة من البروتين.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٧٧ .... تُوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

أ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية ج البدائل الصناعية

٧٨ .... يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها.

أ اللحوم ب الخضروات ج الفاكهة

٧٩ تستخدم غرزة .... لتزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش بعضها مع بعض.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٨٠ كل مما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

أ البرجولات ب الممرات ج بائع الحلوى

٨١ .... يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٨٢ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه.

أ الطلاب ب الزوار ج العاملين بالمقصف

٨٣ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ الشهرية ب اليومية ج الاسبوعية

٨٤ يمكن ان تسبب .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

أ الدهون الصحية ب الدهون غير الصحية ج النباتات

٨٥ .... توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ اللافتات ب كتلة اللون ج الإضاءة

٨٦ .... توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية فى المنتصف .

أ المعروضات الهرمية ب المعروضات الأسطوانية ج أ، ب معا

٨٧ غرزة .... هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٨٨ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي، وتُوفر دهونًا صحية ومضادات للأكسدة.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٨٩) .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

أ) النباتي الصرف　ب) النباتي المتوازن　ج) غير النباتي

٩٠) تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا

أ) فائدة　ب) ضرر　ج) احتياج

٩١) يمكننا أستخدام ....لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيدًا.

أ) ورق وأكياس تغليف　ب) أوعية حفظ　ج) أ، ب معا

٩٢) الشراب .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ) الطبيعي الطازج　ب) الصناعى　ج) الطبيعى المعلب

٩٣) من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....

أ) بسيطًا وبارزًا　ب) ملائما وقابلا لاستنساخه　ج) أ، ب معًا

٩٤) .... تُصدر أصواتًا في الحدائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.

أ) النافورة　ب) المبانى　ج) الألوان

٩٥) تحتوى .... على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.

أ) الوجبة السريعة　ب) الوجبة الخفيفة　ج) الوجبة الصحية

٩٦) شرب .....بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.

أ) الشاى　ب) الماء　ج) العصير

٩٧) يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

أ) غير المعبأة　ب) المعبأة　ج) المغلفة

٩٨) حدد .... لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال تصميمك.

أ) لونًا واحدًا فقط　ب) أكثر من ٣ الوان　ج) لونًا أو لونين

٩٩) يسبب شرب كميات كبيرة من ...... فى تسوس الاسنان .

أ) المشروبات الغازية　ب) العصير الطبيعي　ج) الماء

١٠٠) من أنواع العصائر ....

أ) العصائر الطبيعية　ب) العصائر الصناعية　ج) أ، ب معًا

السؤال الثاني

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الغير صحيحة

١) تُعد مصر أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. ✖

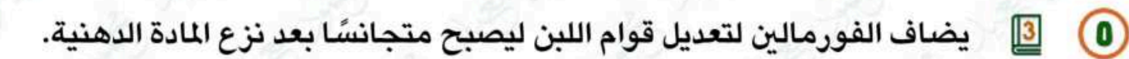
٢) قد يتسبب إضافة المواد الحافظة للعصير في فساده بشكل أسرع. ✖

٣) تعد الأبقار والجاموس المصدر الوحيد للألبان. ✖

٤) الفورمالين يعتبر مادة حافظة قوية ولكنها قد تكون ضارة. ✔







٥ يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية. ✗

٦ يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على منتجي الطعام غير الملتزمين. ✓

٧ يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ✗

٨ اذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الإفاقة معه. ✓

٩ يزيد التجفيف من الرطوبة، وقد يسبب فساد الأطعمة بشكل سريع. ✗

١٠ تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج. ✓

١١ كمية الشمس من الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم الحدائق. ✓

١٢ عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدًا ✓

١٣ إذا فقد أحد الأشخاص وعيه، فعليك الابتعاد عنه وتجنُّب مساعدته. ✗

١٤ ليس من الضروري استخدام النظارات الواقية عند التعامل مع الخشب. ✗

١٥ خطوة تقدير الوضع هي أولى خطوات تقديم الإسعافات الأولية. ✗

١٦ لتجنُّب الإصابة يجب عليك استخدم أدوات النجارة بحرص . ✓

١٧ يُفضل غلق الأبواب والنوافذ عند القيام بأعمال الطلاء. ✗

١٨ يتم رفع الذقن لفتح مجرى الهواء للمريض أثناء عملية الإفاقة. ✓

١٩ تحدث الإصابات للحرفيين بسبب التعامل مع الأدوات بطريقة آمنة. ✗

٢٠ يمكننا استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في حالة الإصابات الطفيفة. ✓

٢١ إذا واجهتك مشكلة تخص سلامة منتج يمكن تقديم شكوى لجهاز الاتصالات. ✗

٢٢ نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. ✓

٢٣ من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. ✓

٢٤ يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمرًا ضروريًا جدًا داخل مصانع العصير. ✓

٢٥ يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. ✗

٢٦ ليس من الضروري تسخين العصير عند القيام بتحضير الشراب الطبيعي المعلب. ✗

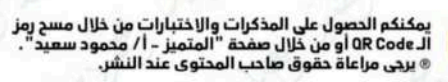
٢٧ إضافة النشا للبن يزيد من قيمته الغذائية. ✗

٢٨ قبل القيام بعملية تصنيع العصير الطبيعي يجب غسل الفاكهة جيدًا. ✓

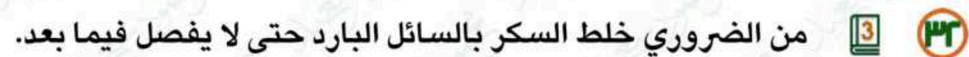
٢٩ يدخل اللبن في العديد من أنواع المشروبات المصنعة. ✓

٣٠ مرحلة تعقيم الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب. ✗

٣١ في حالة الإصابات الخطيرة يجب الاتصال برقم ١٨٠ لاستدعاء سيارة الإسعاف. ✗







٣٢ من الضروري خلط السكر بالسائل البارد حتى لا يفصل فيما بعد. ✗

٣٣ من خطوات إيقاف النزيف الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش متسخة. ✗

٣٤ يجب على العمال الحرص عند التعامل مع الحرارة العالية لتجنب الحروق ✓

٣٥ آخر خطوات وقف النزيف تضميد الجرح جيدًا. ✓

٣٦ اللون الأحمر من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء. ✗

٣٧ قد تتسبب الميكروبات الموجودة في زجاجات العصير في تخمر المشروبات. ✓

٣٨ عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفية العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. ✗

٣٩ يجب التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية اللبن قبل استخدامه. ✓

٤٠ يتم تعقيم زجاجات العصير قبل تعبئتها لقتل الميكروبات. ✓

٤١ لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو املاح معدنية. ✗

٤٢ أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي هي مرحلة التعبئة. ✗

٤٣ بعض البائعين يضعون إضافات خطرة جدًا في اللبن ليبدو طازجًا. ✓

٤٤ قد يتسبب حفظ الأطعمة بشكل خاطئ في نمو البكتيريا أو العفن فيها. ✓

٤٥ من طرق حفظ الطعام البسترة والتمليح. ✓

٤٦ فتح عبوات المنتجات الغذائية وتركها دون استهلاك لا يعرضها للتلف. ✗

٤٧ يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشبًا أو تثقبه. ✓

٤٨ عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء. ✓

٤٩ لا يمكننا استخدام الإسعافات الأولية في علاج حالات النزيف الحاد. ✓

٥٠ تقتصر عناصر الحدائق على النافورة والبرجولات فقط. ✗

٥١ اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن أربعة ألوان فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. ✗

٥٢ اللون البرتقالي والأصفر من الألوان الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط. ✓

٥٣ عند إطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها ليختارها العملاء. ✓

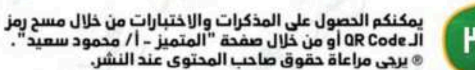
٥٤ يساعد استخدام أسلوب الهرم في الترويج للسلع. ✓

٥٥ يساعد اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. ✓

٥٦ لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم غرزة السراجة ✓

٥٧ لا يفضل الكثيرون تناول المنتجات الحيوانية بسبب مذاقها. ✗

٥٨ تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا والأساسية. ✓



٥٩ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي. ✗

٦٠ ليس من الضروري اختيار نباتات مناسبة للتربة التي ستزرع فيها. ✗

٦١ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. ✗

٦٢ يُفضّل عدم وضع نافورة في الحديقة؛ لأنها تُصدر أصواتًا مزعجة. ✗

٦٣ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ✓

٦٤ يُفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل. ✗

٦٥ تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ على صحتك. ✗

٦٦ الشراب الصناعي رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي. ✓

٦٧ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ✗

٦٨ العصير الصناعي يصنع من مادة ملونة صحية. ✓

٦٩ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام. ✓

٧٠ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها ✓

٧١ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة. ✓

٧٢ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المَقْصَف . ✓

٧٣ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه. ✓

٧٤ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من الحشرات ✓

٧٥ عرض الطعام بشكل جذاب لا يتطلب التفكير الإبداعي. ✗

٧٦ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ✗

٧٧ ليس من الضروري تغليف الأطعمة غير المعبأة. ✗

٧٨ السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء. ✓

٧٩ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. ✓

٨٠ للحفاظ على صحتك يُفضّل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون. ✗

٨١ يمكن صنع العصير الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. ✓

٨٢ شرب المشروبات الغازية بكثرة قد يسبب الإصابة بمرض السكري. ✓

٨٣ من الأفضل عرض الطعام داخل المقصف المدرسي بشكل عشوائي. ✗

٨٤ الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة، ولكنه ليس طازجًا. ✓

٨٥ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ✗

٨٦ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة. 

٨٧ تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الدهون. 

٨٨ من أساسيات تصميم الحدائق التحقق من المناطق التي يصل إليها ضوء الشمس 

٨٩ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. 

٩٠ يمكن استخدام الألوان الحيوية لتصميم علامة تجارية تحمل الطابع الرسمي. 

٩١ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. 

٩٢ تساعد خيارات التصميم وكيفية عرض منتجاتك في تشكيل تصور لعلامتك التجارية. 

٩٣ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. ✓

٩٤ طريقة عرض منتجات المتاجر لا تؤثر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. ✗

٩٥ الإفراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة. ✓

٩٦ فن التطريز يمثل جزءًا هامًّا من تراثنا وثقافتنا المصرية. ✓

٩٧ ليس للإضاءة والألوان دور في لفت انتباه العملاء لشراء المنتج. ✗

٩٨ يعتبر التطريز من الحِرَف الحديثة التي ظهرت مؤخرًا. ✗

٩٩ يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة لتصنع عصيرًا طبيعيًّا ✓

١٠٠ لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار نستخدم غرزة الفرع. 

١٠١ الشراب الطبيعي الطازج مذاقه سكري جدًّا وله نكهة الفاكهة. ✗

١٠٢ الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة. ✗

١٠٣ الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. ✗

١٠٤ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. ✓

١٠٥ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . 

١٠٦ يعمل طاقم المقصف المدرسي بجِدٍّ؛ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة. ✓

١٠٧ ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة. ✗

١٠٨ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ✗

١٠٩ الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة. ✓

١١٠ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. ✓

١١١ تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. 

١١٢ تتميز الوجبات السريعة بأن طعمها رائع وشهي ولذيذ. ✓

١١٣ الفواكه والخضراوات تعد مصدرًا ممتازًا للألياف. 

١١٤ غرزة الفرع دائمًا تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية. 

١١٥ عند تصميم العلامة التجارية يفضل أن تكون غير قابلة لإعادة التصميم والاستنساخ. 

١١٦ عند تصميم الحدائق يُفضّل زراعة الشجر الطويل بالقرب من المباني الصغيرة. 

١١٧ لكي يكون تصميم العلامة التجارية جيدًا يجب أن يكون بسيطًا وبارزًا. 

١١٨ المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية. ✖

١١٩ تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. ✖

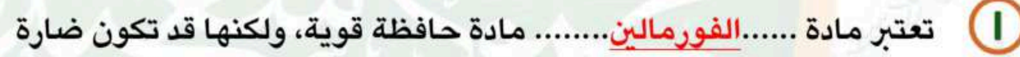
١٢٠ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. ✔

السؤال الثالث: أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة من بين الأقواس



(تسخين - الفورمالين - تبريد - التجفيف - الستريك - النشا)

١ تعتبر مادة ......الفورمالين........ مادة حافظة قوية، ولكنها قد تكون ضارة



٢ يستخدم حمض ......الستريك...... كمادة حافظة لجعل الطعام يدوم طويلاً .

٣ يعد ......التجفيف.......... إحدى طرق حفظ الأطعمة .

٤ يجب .... تسخين .... العصير لقتل الميكروبات .



(الماعز - شفرة - انتهاء الصلاحية - الجاموس - البكتيريا)

١ تاريخ ....انتهاء الصلاحية...... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج

٢ يتسبب حفظ الطعام بشكل خاطئ في نمو ....البكتيريا.........

٣ يجب الحرص على عدم وضع اليد بالقرب من ......شفرة...... المثقاب

٤ تعد مصر أحد أكبر الدول منتجي لبن ......الجاموس...... في العالم



(القفازات - ١٨٠ - فتح - ١٢٣ - فاقد الوعي)

١ إذا كان الشخص ......فاقد الوعي......... ولكن يتنفس علينا اتباع وضعية الإفاقة.

٢ في حالة خطورة الإصابة علينا الاتصال برقم ......١٢٣......... لاستدعاء الإسعاف

٣ يرتدي العمال ....القفازات.............. وأغطية الشعر لحماية المنتجات من التلوث

٤ يفضل ......فتح......... النوافذ عند القيام بأعمال الطلاء

٤

(الأحمر – غير صحية – صحية – الازرق – الهرم – الطبيعي – الحيوانية – الصناعي)

١ اللون ......الأزرق......... من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء.

٢ يُستخدم أسلوب .....الهرم......... للترويج للسلع

٣ الشراب ....الطبيعي .... هو الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة

٤ البروتينات ...... الحيوانية ...... يتناولها الكثير من الناس؛ لأنهم يفضلون مذاقها.

٥ تحتوي اللحوم علي دهون ..... غير صحية ....

٥

(الصناعي – الغذاء – الوجبات السريعة – زخرفية – العلامة التجارية)

١ من أمثلة ..... الوجبات السريعة ...... البطاطس المقلية والبيتزا .

٢ نستخدم التطريز لتزيين القماش لأغراض ....زخرفية..............

٣ يحتاج التلاميذ الي ..... الغذاء ..... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

٤ هوية ......العلامة التجارية........ هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

٥ يصنع الشراب ....الصناعي......... من الألوان والنكهات الصناعية

٦

(باردًا – السعرات الحرارية – الحافظة – ساخنًا – التفكير الإبداعي)

١ تضاف المواد ...... الحافظة ...... للشراب لإطالة فترة صلاحيته .

٢ يفضل أن نضيف السكر للشراب عندما يكون ....ساخنًا.........

٣ .... النافورة ...... من عناصر الحديقة وتُصدر أصواتًا تبعث على الاسترخاء والهدوء .

٤ عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الي ...... التفكير الإبداعي ....

٥ .... السعرات الحرارية .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء

٧

(الأزرق – لفت الانتباه – السراجة – الاسطوانية – الأحمر – المشروبات الغازية – الفرع)

١ إذا أردت تحديد الأشكال المطرزة، فعليك استخدام غرزة ....الفرع.........

٢ لتحسين عرض المنتجات يمكن استخدام المعروضات ....الاسطوانية....... أو الهرمية

٣ شرب ..... المشروبات الغازية ......قد يتسبب في أمراض القلب وفقدان الكالسيوم .

٤ يساعد استخدام الإضاءة والألوان والعلامات على .....لفت انتباه........ العملاء

٥ اللون ....الأحمر........ من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط

السؤال الرابع أجب عن الأسئلة الآتية

١ ما العناصر الغذائية النافعة التي يحتويها اللبن؟

البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والاملاح المعدنية .

٢ ما الأمور الواجب مراعاتها عند اختيار طراز الحديقة؟

أن يكون مناسبًا مع المباني والبيئة المحيطة، أن يكون التصميم مناسبًا للغرض من الحديقة ونوعها سواء كانت حديقة عامة أو خاصة .

٣ اذكر بعض طرق حفظ الطعام بشكل صحي وسليم ؟

التجميد – التمليح – البسترة – التعليب – التجفيف

٤ ما هي الخطوات الأساسية الأربع للإسعافات الأولية؟

تقييم الوضع – التخطيط للتدخل – تقدير الوضع – تقديم الإسعافات الأولية

٥ وضح أهمية تهوية الغرف أثناء عملية الطلاء

لأن الأبخرة المتصاعدة من الطلاء يمكن أن تكون مضرة بالصحة .

٦ ماذا تفعل إذا تأكدت من شراء منتج غير صالح؟

أتوجه للمتجر لإعادته وإذا واجهت مشاكل أتصل بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوى .

٧ اذكر بعض الأسباب التي تدفع الناس للذهاب إلى الحدائق

الشعور بالهدوء وأخذ قسط من الراحة والاسترخاء واستنشاق هواء نقي .

٨ اذكر ثلاثة من مصادر اللبن

الأبقار والجاموس والماعز .

٩ ما الحوادث التي يمكن أن تحدث إذا لم تُتبع إجراءات السلامة أثناء ممارسة أعمال النجارة؟

إصابة العينين إذا لم تقم بارتداء النظارات الواقية، تضرر اليد أو الوجه من الشاكوش .

١٠ اذكر ٣عناصر من بدائل اللحوم ؟

البقول – الحبوب – المكسرات

١١ ما الذي يحدث للشراب إذا تم تعبئته في زجاجات ملوثة؟

قد تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات في تخمر المشروبات وفسادها .

١٢ هل تناول الوجبات السريعة بشكل دائم أمر سيئ ؟ ولماذا ؟

نعم؛ لأنها تحتوي نسبة عالية من السكر والملح والدهون الضارة لصحة الانسان .

١٣ من هو الشخص النباتي المتوازن والنباتي الصرف؟

النباتي المتوازن هو الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل، النباتي الصرف هو الشخص الذي لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .



١٤ لماذا يفضل الناس تناول الوجبات السريعة؟

لأنها سريعة التحضير وطعمها شهي و رائع .

١٥ كيف يتجنَّب عمال المصنع تلوث الشراب خلال معالجته؟

عن طريق ارتداء غطاء الشعر والقفازات

١٦ أيهما تفضل: الشراب الطبيعي أم الشراب الصناعي؟ ولماذا؟

الشراب الطبيعي له مذاق الفاكهة الطازجة في حين الشراب الصناعي مذاقه سكري جدا وله نكهة الفاكهة .

تم بحمد الله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم



تدريبات سلاح التلميذ المتنوِّعة



على المحور الثالث

أولًا: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - تساعد الفواكه والخضراوات على عملية الهضم. ( )

٢ - الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل نباتية بدلًا من البروتينات الحيوانية. ( )

٣ - تُعتبَر الدواجن أحد البدائل النباتية التي يمكن تناولها. ( )

٤ - تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الدهون والأملاح. ( )

٥ - لتناول وجبات صحِّية، يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكَّر. ( )

٦ - الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة المشوية. ( )

٧ - صورة الشهادة الصحِّية تضمن سلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي. ( )

٨ - استخدام الأكياس لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي. ( )

٩ - لا بد من وضع الطعام وتجهيزه داخل المقصف بشكل عشوائي. ( )

١٠- الشراب الطبيعي الطازج هو نوع الشراب الوحيد الذي يمكن تناوله. ( )

١١- أولى خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة وتحويلها لعصير. ( )

١٢- الشراب الطبيعي المعلَّب له مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجًا. ( )

١٣- للحفاظ على سلامة العُمَّال داخل المصانع يجب الحذر عند استخدام الحرارة العالية. ( )

١٤- أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي تعبئة علب العصير. ( )

١٥- إضافة المواد الحافظة للشراب يطيل من فترة صلاحيته. ( )

١٦- يدخل اللبن في الكثير من المُنتَجات والمشروبات المُصنَّعة. ( )

١٧- يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من العناصر الغذائية. ( )

١٨- طعم ورائحة اللبن النفَّاذة يدلّان على أنه طازج وصحِّي. ( )

١٩- لا يوجد أي طرق للتحقُّق من جودة اللبن وصحَّته. ( )

٢٠- التجميد والتعليب من طُرق حفظ الطعام في المصنع والمنزل. ( )

٢١- حمض الأسكوربيك من المواد الحافظة التي يتم إضافتها لحفظ الطعام. ( )

٢٢- يُستخدم الملح والسكَّر في تخليل الخضراوات وحفظها. ( )

٢٣- تحتاج عملية تجفيف الطعام إلى نسبة رطوبة عالية. ( )

٢٤- غسل الخضراوات ضروري قبل عملية التجفيف فقط. ( )

٢٥- ارتداء نظّارات السلامة أمر ضروري عند القيام بعملية الطلاء. ( )

٢٦- يجب فتح النوافذ عند استخدام الغراء أثناء الطلاء للحفاظ على الصحّة. ( )

٢٧- عليك الانتباه جيدًا عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل المثقب. ( )

٢٨- يمكن تقديم الإسعافات الأوّليّة دون تقييم وضع الشخص المصاب. ( )

٢٩- الضغط على جرح شخص مصاب بقطعة قماش يساعد على وقف النزيف. ( )

٣٠- وضعية الإفاقة تساعد الأشخاص المصابة بكسور بسيطة. ( )

٣١- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية زراعة كُلَى في مصر. ( )

٣٢- الإفراط في تناول المواد السكّرية يؤدي إلى الإصابة بالسمنة. ( )

٣٣- لاتّباع نمط حياة صحّي يجب على البالغين والأطفال ممارسة الرياضة يوميًّا. ( )

٣٤- زيادة مساحة الأراضي الزراعية أمر مهم للاقتصاد المصري. ( )

٣٥- ملصق المُنتَج يتضمّن معلومات خاصة بالمُنتَج. ( )

٣٦- لا توجد أي معايير تقوم بتنظيم تصنيع الأغذية المُصنَّعة. ( )

٣٧- الاختبار الأساسي للمنتجات يتم من خلال استخدام المستهلك لحواسه الخمس. ( )

٣٨- يمكن التحقُّق من تاريخ انتهاء صلاحية المُنتَج عن طريق قراءة ملصق المُنتَج. ( )

٣٩- يتغير قوام اللبن عند إضافة الفورمالين له. ( )

٤٠- الشراب الصناعي المعلَّب يحتوي على أجزاء من الفاكهة. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الوجبة .... يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.

(أ) السريعة (ب) المغذية (جـ) غير الصحّية (د) المخزَّنة

٢- تحتوي .... على دهون غير صحّية.

(أ) المُنتَجات الحيوانية (ب) الخضراوات الورقية (جـ) الفاكهة الطازجة (د) الخضراوات المجففة

٣- الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه يشرب اللبن يُسمَّى بشخص ....

(أ) غير صحّي (ب) نباتي صِرْف (جـ) يمارس الرياضة (د) نباتي متوازن

٤- البقول والحبوب والخضراوات يُطلق عليها بدائل ....

(أ) دهنية (ب) غير صحّية (جـ) نباتية (د) اللحوم

٥ - الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من السكّر، والملح، والدهون.

(أ) السريعة (ب) المغذية (جـ) غير الصحّية (د) المخزَّنة

٦ - احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من .... يَضُرُّ بالصحّة.

(أ) الفيتامينات (ب) السعرات الحرارية (جـ) الكالسيوم (د) البروتينات النباتية

٧ - الشراب الطبيعي المعلَّب مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه لا يحتوي على ....

(أ) أجزاء الفاكهة (ب) مواد حافظة (جـ) سكّر (د) ماء

٨ - المشروبات .... مصنوعة من مادة ملونة صحّية.

(أ) الفاسدة (ب) المخزَّنة (جـ) الصناعية (د) الطبيعية

٩ - يتم تصنيع .... في المعامل باستخدام مواد كيميائية موجودة في الفاكهة.

(أ) النكهات الصناعية (ب) السعرات الحرارية (جـ) الألوان الطبيعية (د) الفاكهة الطبيعية

١٠- الشراب .... هو المعصور مباشرة من الفاكهة.

(أ) الطبيعي المُعلَّب (ب) الصناعي (جـ) المغلي (د) الطبيعي الطازج

١١- يجب .... الفاكهة قبل البدء في تحضير الشراب الطبيعي.

(أ) غلي (ب) خلط (جـ) غسل (د) هرس

١٢- عند إعداد الشراب بالمنزل يمكن خلط الشراب بـ ....

(أ) الخل (ب) الماء (جـ) الزيت (د) الدهون

١٣- أثناء خلط السكّر عند صناعة الشراب الطبيعي لا بُد أن يكون الشراب ساخنًا حتى لا ....

(أ) يفصل (ب) يتبخر (جـ) يغلي (د) يتجمد

١٤- يتم غش .... عن طريق وضع إضافات مثل الفورمالين.

(أ) الخل (ب) الماء (جـ) الزيت (د) اللبن

١٥- يمكن غش اللبن عن طريق إضافة .... له.

(أ) المُحلّيات (ب) النكهات (جـ) الماء (د) الفاكهة

١٦- للتأكد من أن اللبن سليم يجب أن نتأكد من تاريخ ....

(أ) إنشاء المصنع (ب) انتهاء الصلاحية (جـ) حلب اللبن (د) تصدير المُنتَج

١٧- يكون المُنتَج الغذائي غير صحّي إذا كان السائل الموجود في العلبة له ....

(أ) رائحة زكية (ب) لون زاهي (جـ) رائحة حادة (د) طعم جميل

١٨- جهاز حماية .... يتم فيه تقديم الشكاوى الخاصة بسلامة المُنتَجات.

(أ) التاجر (ب) المصنع (جـ) المُنتَج (د) المستهلك

١٩- يُعتبَر .... أحد طُرق حفظ الطعام.

(أ) الشوي (ب) التعليب (جـ) الطهي (د) السلق

٢٠- أحد طُرق تجفيف الطعام في المنزل هي التجفيف باستخدام ....

(أ) البخار (ب) الماء (جـ) الخل (د) الفرن

٢١- عند القيام بأعمال الطلاء يجب الحرص على ....

(أ) غلق الأبواب (ب) غلق النوافذ (جـ) فتح النوافذ (د) زيادة الطلاء

٢٢- عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أنه غير موصَّل ....

(أ) بالغاز (ب) بالماء (جـ) بالكهرباء (د) بالحرارة

٢٣- يجب ارتداء .... لحماية الأعين عند نشر الأخشاب.

(أ) نظَّارات السلامة (ب) شراب (جـ) جلباب (د) ساعة

٢٤- يجب الاتصال برقم .... لاستدعاء سيارة الإسعاف.

(أ) ١٨٠ (ب) ١٢٢ (جـ) ١٢٩ (د) ١٢٣

٢٥- إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكنه يتنفَّس فوضعية .... ستساعده على التنفس.

(أ) الاستقامة (ب) الإفاقة (جـ) نصف جلوس (د) الجانبية

٢٦- قام الدكتور .... بتأسيس أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكُلَى.

(أ) مجدي يعقوب (ب) فاروق الباز (جـ) محمد أحمد غنيم (د) طه حسين

٢٧- لاتِّباع نظام غذائي صحِّي يجب التقليل من تناوُل ....

(أ) الدهون (ب) الماء (جـ) الخضراوات (د) الفاكهة

٢٨- عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى ....

(أ) سوء التغذية (ب) الصحة الجيدة (جـ) الحيوية (د) النشاط

٢٩- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام ....

(أ) الآلات الزراعية (ب) مياه الري (جـ) السماد (د) الوقود الأحفوري

٣٠- حصلت .... على جائزة «أبطال الأرض الشباب».

(أ) جميلة بوحيرد (ب) إيمانويل مابولو (جـ) سميرة موسى (د) ماري كوري

اختبارات سلاح التلميذ

على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأوّل

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- لا بد من غلق النوافذ والأبواب عند القيام بعملية الطلاء. ( )

٢- تُعدُّ عمليات التفتيش من القوانين التي غرضها تنظيم عملية تصنيع الأغذية. ( )

٣- تحتوي الخضراوات على البروتينات النباتية. ( )

٤- يتمُّ تجميد العصير لقتل الميكروبات. ( )

٥- عرض الطعام في مقصف المدرسة بشكل جذاب يزيد الرغبة في تناوله. ( )

٦- التجميد أحد طرق عرض الطعام في المصانع. ( )

٧- لا بد من تنظيف الجرح الذي ينزف قبل تضميده. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعتبَر النكهات الصناعية .... في ثمنها من العصير الطبيعي.

(أ) أغلى (ب) متساوية (جـ) أرخص (د) متشابة

٢- شُرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بـ ....

(أ) الصداع (ب) البرد (جـ) الاكتئاب (د) الأنيميا

٣- محمد أحمد غنيم كان متفوقًا في الدراسة وأحب دراسة ....

(أ) الطب (ب) الهندسة (جـ) الفلك (د) الأدب

٤- وجود الرواسب .... بعد اختبار اللبن تدل على جودة اللبن.

(أ) الجيرية (ب) الدهنية (جـ) الكيميائية (د) الكربونية

٥- الأشخاص .... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.

(أ) المثقفون (ب) النباتيون المتوازنون (جـ) الرياضيون (د) النباتيون الصِّرْف

٦- لا بد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل .... الانتباه.

(أ) يجذب (ب) يشتت (جـ) يضيع (د) يفرق

٧- يجب إضافة .... لإطالة فترة صلاحية العصير الصناعي.

(أ) الماء (ب) السكَّر (جـ) المواد الحافظة (د) الفورمالين

٨ - تحرص إيمانويل مابولو على استخدام المكوِّنات .... أثناء الطهي.

(أ) الطازجة (ب) المعلَّبة (جـ) الكيميائية (د) المخزَّنة





الاختبار الثاني

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند خلط السكَّر أثناء صناعة الشراب الطبيعي لا بد أن يكون السائل ساخنًا. ( )

٢- يجب الحرص على وضع اليد بعيدًا عن الحواف الحادة عند تقطيع الخشب. ( )

٣- اختبار الأغذية التي يتم تصنيعها أمر مُضرٌّ بالصحَّة. ( )

٤- يَمرُّ العصير الصناعي بالعديد من المراحل ليتم تصنيعه. ( )

٥- استخدام حقيبة الإسعافات الأوَّليَّة ضروري لعلاج الجروح الطفيفة. ( )

٦- يُعتبَر الخس من البروتينات الحيوانية. ( )

٧- وضع الطعام في خزائن ذات واجهات زجاجية يحمي الطعام من التلوُّث. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُعدُّ .... أحد مصادر الحصول على اللبن.

(أ) الدجاج (ب) الجاموس (جـ) السمك (د) الأرنب

٢- الإفراط في شُرب .... يعرِّضك للإصابة بهشاشة العظام.

(أ) المشروبات الغازية (ب) العصائر الطبيعية (جـ) الماء (د) الشاي

٣- تنمو .... في الطعام عند حدوث خطأ أثناء حفظه.

(أ) الطيور (ب) القطط (جـ) البكتيريا (د) الأعشاب

٤- درس الدكتور محمد أحمد غنيم جراحة ....

(أ) الأعصاب (ب) العظام (جـ) القلب (د) المسالك البولية

٥- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها.

(أ) تجمُّد (ب) غليان (جـ) تخمُّر (د) تعبئة

٦- نجد البروتين النباتي في ....

(أ) المكسرات (ب) اللحوم (جـ) الأسماك (د) الماء

٧- الشراب .... لا يحتوي على عصير الفاكهة.

(أ) الطبيعي الطازج (ب) الطبيعي المعلَّب (جـ) الفاسد (د) الصناعي

٨ – يقوم العُمَّال في المصنع بارتداء .... لحماية المُنتَجات من التلوث.

(أ) الساعات الرقمية (ب) النظَّارات الشمسية (جـ) غطاء الرأس (د) الأحذية الرياضية



الاختبار الثالث

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تتضمَّن الملصقات إرشادات مثل كيفية تخزين المُنتَج قبل وبعد فتح العبوة. ( )
٢- درس الدكتور محمد أحمد غنيم جراحة العظام وتفوَّق فيها. ( )
٣- لا بد من التحقُّق من نوع إصابة الشخص قبل تقديم الإسعافات الأَوَّليَّة له. ( )
٤- عند تغيير ريشة المثقب يجب الحرص على التأكد من أنها موصلة بالكهرباء. ( )
٥- يفضَّل أن يتم تجفيف الطعام في الأيام الممطرة. ( )
٦- يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الجبن. ( )
٧- عند تصنيع الشراب الصناعي يتم خلط الأطعمة المختلفة للفواكه مع السكَّر. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- العصائر الصناعية لا تحتوي على ....
(أ) السكَّر (ب) الفاكهة الطبيعية (جـ) نكهات صناعية (د) ألوان صناعية

٢- عرض السلع بطريقة سليمة يحتاج إلى التفكير ....
(أ) الإبداعي (ب) العميق (جـ) الرياضي (د) الناقد

٣- يُعدُّ .... نوعًا من البروتين الحيواني.
(أ) الفول (ب) البندق (جـ) الجزر (د) اللبن

٤- تُعتبَر .... أفضل مصدر للبروتين النباتي.
(أ) اللحوم (ب) الأسماك (جـ) البقوليات (د) الدواجن

٥- يساعد .... على النموِّ ويحمي جهاز المناعة.
(أ) اللبن (ب) المواد الحافظة (جـ) النكهات الصناعية (د) الدهون المصنعة

٦- وضعية الإفاقة تساعد الشخص إذا كان .... ولكنه يتنفس.
(أ) مصابًا بالصداع (ب) مكسور اليد (جـ) فاقد الوعي (د) مجروح القدم

٧- عند تخليل الخضراوات لا يجب ترك البرطمانات خارج الثلاجة أكثر من ....
(أ) شهر (ب) ساعة (جـ) أسبوع (د) سنة

٨ – الأبخرة المتصاعدة من الطلاء تكون .... للصحَّة.
(أ) مضرة (ب) مفيدة (جـ) منعشة (د) صحِّية

الاختبار الرابع

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء بحوث علمية على زراعة الخلايا الجذعية. ( )

٢- يجب استخدام الشاكوش بتأنٍ عند دق المسامير. ( )

٣- يُضافُ النِّشا للَّبن كمادة حافظة. ( )

٤- الشراب الطبيعي المعلَّب يحتوي على قطع من الفاكهة. ( )

٥- شُرب الشاي بعد الأكل يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )

٦- كثرة استخدام المواد الدهنية يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب. ( )

٧- ارتداء نظارة السلامة ليس ضروريًا عند الطلاء. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- معامل التصنيع غالبًا ما تضيف مواد .... لجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.

(أ) هرمونية (ب) صلبة (جـ) سكَّرية (د) حافظة

٢- يجب تدريب العُمَّال على كيفية استخدام .... بشكل صحيح لتجنُّب الحوادث.

(أ) الزجاجات (ب) الآلات (جـ) الكُتب (د) الثياب

٣- عند تخزين .... داخل المقصف المدرسي يجب حمايته من الجراثيم.

(أ) الطعام (ب) الملابس (جـ) الدواء (د) الكُتب

٤- الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات ....

(أ) الهيكلية (ب) الحيوانية (جـ) الهرمونية (د) الحسِّية

٥- احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من .... يضرُّ بالصحَّة.

(أ) درجة الحرارة (ب) الطاقة الحرارية (جـ) السعرات الحرارية (د) النسبة المئوية

٦- عند استخدام أدوات الصنفرة لا بد من التأكد من أنها .... بالكهرباء.

(أ) غير عازلة (ب) موُصَّلة (جـ) ناقلة (د) غير موُصَّلة

٧- الإفراط في تناول .... يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

(أ) السمك (ب) الملح (جـ) العصير (د) الفاكهة

٨ - الإفراط في تناول .... يمكن أن يكون له آثار طويلة المدى.

(أ) المُنتَجات الحيوانية (ب) البقوليات

(جـ) الخضراوات الخضراء (د) الفاكهة



الاختبار الخامس

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- السبانخ نوع من البروتين النباتي. ( )
٢- يحتوي الغذاء الصحِّي على نسبة عالية من الدهون والأملاح. ( )
٣- استخدام أوراق لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي. ( )
٤- آخر خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة في الأسواق. ( )
٥- للحفاظ على سلامة العُمَّال داخل المصانع يجب ارتداء غطاء الشعر والقفَّازات. ( )
٦- طعم ورائحة اللبن الجيدة يدلَّان على أنه طازج وسليم. ( )
٧- التجميد والتعليب من طرق حفظ الطعام. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- جهاز حماية المستهلك يتم فيه تقديم .... الخاصة بسلامة المُنتَجات.
(أ) الطلبات (ب) الشكاوى (جـ) الرغبات (د) الأوراق

٢- عملية التجفيف تقوم بإزالة .... من الأطعمة.
(أ) الرطوبة (ب) البذور (جـ) القشور (د) الجذور

٣- يحتوي الشراب .... على نكهات صناعية ومواد حافظة.
(أ) الصناعي (ب) الطبيعي الطازج (جـ) الطبيعي المعلَّب (د) الطبيعي النقي

٤- درجات الحرارة المرتفعة عند تجفيف الطعام في الفرن قد تتسبب في .... الطعام.
(أ) غسل (ب) طهي (جـ) تبريد (د) تصفية

٥- يجب استخدام .... لحماية العين أثناء تطاير الخشب.
(أ) نظَّارات شمسية (ب) نظَّارات واقية (جـ) قفازات (د) معطف

٦- يجب القيام بما يلي لإسعاف شخص ينزف ما ماعدا ....
(أ) الضغط بقوة على جرح ينزف (ب) تنظيف الجرح
(جـ) تضميد الجرح (د) عدم الضغط على الجرح

٧- أسس الدكتور محمد أحمد غنيم أول مركز لعلاج أمراض .... في الشرق الأوسط.
(أ) القلب (ب) الكُلَى (جـ) الرئة (د) التنفس

٨- الإفراط في تناول الطعام يكون سببًا في ....
(أ) الرشاقة (ب) النحافة (جـ) تقليل الوزن (د) زيادة الوزن

تدريبات سلاح التلميذ المتنوّعة



على المحور الرابع

أولًا: ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - يجب اختيار عناصر عند تصميم الحديقة تبعث على الاسترخاء والهدوء. ( )

٢ - يتم اختيار نباتات الحديقة على حسب نوع التربة الموجودة في الحديقة. ( )

٣ - يتسبَّب الصوت الصادر عن النافورة في التلوث الضوضائي. ( )

٤ - يمكن الاسترخاء في الحديقة بالجلوس في البرجولات. ( )

٥ - يتم اختيار طراز الحديقة من خلال معرفة نوع الحديقة عامة أم خاصة. ( )

٦ - تُصمَّم ممرّات الحديقة لزراعة نباتات الحديقة بها. ( )

٧ - يمكن زراعة شجرة طويلة في الحديقة بالقرب من مبنى صغير. ( )

٨ - يُعتبَر اللون الأزرق من ألوان النباتات الباردة. ( )

٩ - يجب معرفة كمِّيَّة الشمس التي ستصل إلى الحديقة لمعرفة النباتات التي يتم زراعتها بالحديقة. ( )

١٠- من عناصر الحديقة النباتات والنافورة فقط. ( )

١١- يجب تصميم العلامة التجارية بشكل بارز لنجاح الإعلان عن الشركة. ( )

١٢- يمكن استخدام التسويق السمعي من خلال الإضاءة للفت انتباه العميل لشراء المُنتَج. ( )

١٣- يُستخدم أسلوب الهرم في ترويج السلع لتحفيز العملاء على شرائها. ( )

١٤- يجب استخدام ألوان متعددة عند تصميم العلامة التجارية لإيصال الرسالة المرغوبة من الإعلان. ( )

١٥- لا يمكن أن تؤثر طريقة عرض المُنتَجات في كيفية رؤية العملاء للعلامة التجارية. ( )

١٦- يساعد أسلوب وطباعة العلامة التجارية على تصوُّرها لضمان نجاح الإعلان عن المُنتَج. ( )

١٧- هويَّة العلامة التجارية تُعتبَر الطريقة التي يرى بها العالَم أي شركة. ( )

١٨- المعروضات الأسطوانية للمُنتَج تُبرز العناصر المهمَّة للمعروضات في المنتصف. ( )

١٩- يمكن تحسين عرض المُنتَجات عن طريق معرفة نقاط البيع الترويجية فقط. ( )

٢٠- يجب اختيار علامة تجارية لا يمكن معالجتها أو استنساخها. ( )

٢١- الضوء الأزرق يولِّد تأثيرًا هادئًا أو ليليًّا على المسرح. ( )

٢٢- يشمل الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل فقط. ( )

٢٣- يساعد صوت زقزقة العصافير في المسرح على الشعور بأنك داخل حديقة بالفعل. ( )

٢٤- يمكن معرفة نوع الشخصية على المسرح من الأزياء التي يرتديها الممثل. ( )

٢٥- يشمل ديكور المسرح المنصَّات المنخفضة والإكسسوارات. ( )

٢٦- تُعطي الإضاءة المنخفضة على المسرح شعورًا بالغموض في المسرحية. ( )
٢٧- الأزياء التي يرتديها الممثلون أثناء العمل في المسرح لها تأثير بصري في المشاهدين. ( )
٢٨- لا تؤثّر الأصوات داخل المسرح في نجاح العمل المسرحي. ( )
٢٩- تساعد الإضاءة داخل المسرح على توفير جَوٍّ متوازن عند عرضها. ( )
٣٠- يُعتبَر ما وراء الكواليس من العناصر الأساسية لضمان نجاح العمل المسرحي. ( )
٣١- الحِرَف القديمة هي حِرَف تقليدية تعتمد على المهارة اليدوية والإبر والخيط فقط. ( )
٣٢- التصميمات المُطرَّزة القديمة استوحت من الطبيعة والحياة اليومية. ( )
٣٣- لا يمكننا المزج بين أنواع الغُرَز المختلفة عند تزيين الأقمشة. ( )
٣٤- يمكن استخدام غُرزة السراجة في إصلاح الملابس. ( )
٣٥- غُرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية. ( )
٣٦- تزيين المنسوجات يمكن استخدامه كأغراض زخرفية. ( )
٣٧- لا يمكن استخدام التُّرتر لتزيين المفارش. ( )
٣٨- مِن أنواع الغُرَز غُرزة السراجة وغُرزة الفرع. ( )
٣٩- يمكن استخدام غُرزة الفرع لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها مثل الأزهار. ( )
٤٠- يجب الحذر عند استخدام المقص أثناء التطريز. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- جميع ما يلي يُعتبَر من عناصر الحديقة ما عدا ....

(أ) الأشجار (ب) البرجولات (جـ) الممرَّات (د) المروحة

٢- تصمم الحدائق لمساعدة أفراد المجتمع على جميع ما يلي عدا ....

(أ) الاسترخاء (ب) الشعور بالهدوء (جـ) استنشاق هواء نقي (د) الشعور بالضوضاء

٣- تُصدر .... في الحديقة أصواتًا تبعث على الاسترخاء والهدوء.

(أ) البرجولات (ب) المقاعد (جـ) النافورة (د) الممرَّات

٤- من عناصر الحديقة .... التي يمكن من خلالها التجوُّل في الحديقة.

(أ) الممرَّات (ب) البرجولات (جـ) المقاعد (د) النباتات

٥- جميع ما يلي من أمثلة ألوان النباتات الدافئة التي تبعث الحيوية في الحديقة ما عدا اللون ....

(أ) الأحمر (ب) الأزرق (جـ) البرتقالي (د) الأصفر

٦ - يجب معرفة .... عند زراعة نباتات الحديقة.

(أ) كمِّيَّة التربة　(ب) نوع التربة　(جـ) شكل الممرَّات　(د) شكل البرجولات

٧ - يجب معرفة جميع ما يلي عند اختيار طراز الحديقة ما عدا ....

(أ) نوع الحديقة　(ب) الغرض منها

(جـ) المباني المحيطة بها　(د) شكل المراوح

٨ - هويَّة .... تُعتبَر الطريقة التي يرى بها العالَم أي شركة.

(أ) الشعار　(ب) العلامة التجارية　(جـ) الأفراد العاملين　(د) العملاء

٩ - يجب توافر جميع ما يلي لتصميم العلامة التجارية بشكل جيد ما عدا أنها ....

(أ) تكون بسيطة　(ب) تكون بارزة

(جـ) ليست قابلة لإعادة تصميمها　(د) ملائمة لاختيارات العملاء.

١٠- يمكن لفت انتباه العملاء عن طريق الإضاءة لشراء المُنتَج، ويُعتبَر ذلك تسويقًا ....

(أ) بصريًّا　(ب) سمعيًّا　(جـ) كتابيًّا　(د) شفهيًّا

١١- يمكن ترويج المُنتَجات باستخدام أسلوب .... بوضع العنصر الأكبر في المنتصف.

(أ) الهرم　(ب) الكتابة　(جـ) التحدُّث　(د) الضغط

١٢- يمكن استخدام جميع الأفكار الآتية لتحسين عرض المُنتَجات ما عدا ....

(أ) المعروضات الهرمية　(ب) كتلة اللون

(جـ) نقاط بيع ترويجية　(د) تخزين المعروضات

١٣- يجب أن تكون العلامة التجارية .... حتى لا تُنسَى.

(أ) غامضة　(ب) بارزة　(جـ) مظلَّلة　(د) معقدة

١٤- يُعتبَر .... من العناصر التقنية وراء الكواليس لإقامة العمل المسرحي بشكل جيد.

(أ) الديكور　(ب) الشخصيات　(جـ) الجماهير　(د) المخرجين

١٥- الضوء الأزرق في المسرح له تأثير .... عند عرض المسرحية.

(أ) هادئ　(ب) مزعج　(جـ) غاضب　(د) غير واضح

١٦- يشمل .... ما يستخدمه الممثِّلون على خشبة المسرح مثل مستحضرات التجميل.

(أ) الصوت　(ب) الإضاءة　(جـ) تصميم الأزياء　(د) الديكور

١٧- يشمل .... تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وخارجها.

(أ) الإضاءة　(ب) الديكور　(جـ) الصوت　(د) الموسيقى

١٨- تصميم الأزياء له تأثير .... في المشاهدين لنجاح العمل المسرحي.

(أ) سمعي (ب) صوتي (جـ) بصري (د) ضوضائي

١٩- يشمل ديكور المسرح جميع ما يلي ما عدا ....

(أ) الأثاث المستخدم (ب) الإكسسوارات (جـ) المناظر (د) المنصّات المنخفضة

٢٠- تساعد .... داخل المسرحية على وصف نوع الشخصية.

(أ) الأزياء (ب) الإضاءة (جـ) الصوت (د) الموسيقى

٢١- تصميم الأزياء داخل المسرحية يشمل جميع ما يلي ما عدا ....

(أ) الشَّعر المستعار (ب) الإكسسوارات

(جـ) مستحضرات التجميل (د) الصوت

٢٢- يُستخدم جميع ما يلي لتطريز القماش ما عدا ....

(أ) الإبر (ب) اللؤلؤ (جـ) الخيط (د) الورق

٢٣- تكون غُرزة السراجة على هيئة خطوط .... متساوية أو غير متساوية.

(أ) متقطعة (ب) رأسية (جـ) أفقية (د) منحنية

٢٤- يمكن استخدام .... لتزيين المفروشات.

(أ) الصلصال (ب) الغُرَز (جـ) المكعبات (د) الحديد

٢٥- غُرزة الفرع تكون على شكل .... رفيع وتُستخدم لتزيين الملابس.

(أ) خط (ب) دائرة (جـ) مربع (د) مستطيل

٢٦- الحِرَف القديمة هي حِرَف تقليدية معتمدة على .... لتزيين الملابس.

(أ) ماكينة الخياطة (ب) اليد (جـ) ماكينة الحلج (د) ماكينة التصوير

٢٧- تُستخدم غُرزة السراجة في جميع ما يلي ما عدا ....

(أ) تزيين الملابس (ب) خياطة قطع القماش (جـ) تزيين المفارش (د) تزيين الزجاج

٢٨- يمكن استخدام .... لعمل الغُرَز لتزيين الملابس.

(أ) الإبر (ب) القلم (جـ) الكتاب (د) المسطرة

٢٩- التصميمات .... المصرية تساعد على توثيق التراث المصري وتوريثه للأجيال.

(أ) المُطرَّزة (ب) الورقية (جـ) البلاستيكية (د) الخشبية

٣٠- يُعرَف فَنّ التطريز بفَنّ التزيين بـ .... لرسم تصميمات مختلفة على القماش.

(أ) الخشب (ب) الغُرَز (جـ) البلاستيك (د) الزجاج

اختبارات سلاح التلميذ

على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

(١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتم تحديد النباتات التي سيتم زراعتها على حسب نوع التربة الموجودة بالحديقة. ( )

٢- يتم تصميم ممرَّات الحديقة للتجوُّل في الحديقة. ( )

٣- يمكن لفت انتباه العملاء لشراء المُنتَج من خلال التسويق السمعي بالإضاءة. ( )

٤- يجب تصميم العلامة التجارية بشكل بارز لنجاح إعلانات الشركات. ( )

٥- الضوء الأزرق يولِّد تأثيرًا مزعجًا على المسرح. ( )

٦- يمكن استخدام غُرزة الفرع لتزيين المفروشات. ( )

٧- غُرزة السراجة تكون على شكل خطوط متقطعة غير متساوية فقط. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الأصوات التي تبعث على الاسترخاء في الحديقة تصدر من ....

(أ) البرجولات (ب) النافورة (جـ) المقاعد (د) الممرَّات

٢- يُعتبَر كل الآتي من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث الحيوية في الحديقة ما عدا اللَّون ....

(أ) الأحمر (ب) البرتقالي (جـ) الأصفر (د) الأزرق

٣- لكي تصمم العلامة التجارية بشكل جيد يجب أن تكون ....

(أ) معقدة (ب) غامضة (جـ) بارزة (د) غير واضحة

٤- يمكن لفت انتباه العملاء عن طريق الإضاءة الجيدة لشراء المُنتَج، ويُعتبَر ذلك تسويقًا ....

(أ) بصريًّا (ب) كتابيًّا (جـ) شفهيًّا (د) سمعيًّا

٥- يمكن وصف نوع الشخصية داخل المسرحية عن طريق ....

(أ) الأزياء (ب) الإضاءة (جـ) الموسيقى (د) الصوت

٦- من عناصر العمل المسرحي لكي يعمل بشكل جيد ....

(أ) الديكور (ب) الجماهير (جـ) العلامة التجارية (د) الشعار

٧- يُستخدَم جميع ما يلي لتطريز المفروشات ما عدا ....

(أ) الخيط (ب) الإبر (جـ) التَّرْتر (د) الورق

٨- فن التطريز يُعرف بفن التزيين بـ .... لرسم تصميمات مختلفة على القماش

(أ) الغُرَز (ب) البلاستيك (جـ) الزجاج (د) الخشب

الاختبار الثاني

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يبعث الصوت الصادر عن نافورة الحديقة على الاسترخاء. ( )

٢- يمكن زراعة نباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى طويل في الحديقة. ( )

٣- هويّة العلامة التجارية تُعتبَر الطريقة التي يرى بها العالَم أي شركة. ( )

٤- يمكن تحسين عرض المُنتَجات من خلال معرفة نقاط البيع الترويجية فقط. ( )

٥- تساعد إضاءة المسرح على توفير جوٍّ متوازن عند عرض المسرحية. ( )

٦- غُرزة الفرع التي تُستخدم لتزيين الملابس تكون على شكل خط سميك. ( )

٧- استوحت التصميمات المُطرَّزة القديمة من الطبيعة والقيم. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تبعث الألوان الباردة للنباتات في الحديقة على ....

(أ) الحيوية (ب) الاسترخاء (جـ) النشاط (د) الغرور

٢- يُعتبَر جميع ما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

(أ) الممرّات (ب) البرجولات (جـ) الشجيرات (د) المدفأة

٣- العلامة التجارية يجب أن تكون .... حتى لا تُنسَى.

(أ) بارزة (ب) غامضة (جـ) مظلّلة (د) معقدة

٤- يُستخدم أسلوب .... لترويج المُنتَجات بوضع العنصر الأكبر في المنتصف.

(أ) الكتابة (ب) الضغط (جـ) الهرم (د) التحدُّث

٥- ديكور المسرح يشمل جميع ما يلي ما عدا ....

(أ) المناظر (ب) المنصّات المنخفضة (جـ) الأثاث المستخدم (د) الإكسسوارات

٦- يشمل .... كل ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح مثل الإكسسوارات.

(أ) الإضاءة (ب) تصميم الأزياء (جـ) الموسيقى (د) الصوت

٧- الحِرَف القديمة هي حِرَف تقليدية تعتمد على .... عند تزيين المفروشات.

(أ) اليد (ب) ماكينة الطباعة (جـ) ماكينة الخياطة (د) ماكينة الحلج

٨- تكون غُرزة الفرع على شكل .... رفيع وتُستخدم عند تزيين الملابس.

(أ) دائرة (ب) مربع (جـ) مستطيل (د) خط



الاختبار الثالث

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يساعد الجلوس في برجولات الحديقة على الشعور بالهدوء والراحة. ( )

٢- اللون البرتقالي من ألوان النباتات الباردة. ( )

٣- يجب اختيار علامة تجارية لا يمكن استنساخها مرة أخرى. ( )

٤- تُستخدم ألوان كثيرة عند تصميم العلامة التجارية لإيصال الرسالة المرغوبة من الإعلان. ( )

٥- صوت زقزقة العصافير على المسرح يساعد على الشعور أنك في الحديقة. ( )

٦- يشمل الديكور تصميم مشهد كل شيء حول مساحة التمثيل فقط. ( )

٧- من أنواع الغُرَز التي تُستخدم لتزيين الملابس غُرزة السراجة والفرع. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- النباتات التي ستُزرع في الحديقة يتم اختيارها على حسب ....

(أ) شكل البرجولات (ب) شكل المقاعد (جـ) نوع التربة (د) كمّيّة التربة

٢- تصميمات الحديقة الجيدة تساعد أفراد المجتمع على جميع ما يلي ما عدا ....

(أ) الشعور بالهدوء (ب) الاسترخاء (جـ) الشعور بالانزعاج (د) استنشاق هواء نقي

٣- جميع ما يلي يجب توافره في العلامة التجارية لنجاح الإعلان ما عدا أنها ....

(أ) تكون بارزة (ب) تكون بسيطة

(جـ) قابلة للاستنساخ (د) غير ملائمة لاختيارات العملاء

٤- هويّة .... هي الطريقة التي يرى بها العالَم الشركات.

(أ) العلامة التجارية (ب) الشعار (جـ) الأفراد العاملين (د) العملاء

٥- الضوء الأزرق في المسرح تأثيره .... عند عرض العمل المسرحي.

(أ) غاضب (ب) مزعج (جـ) هادئ (د) غير واضح

٦- يشمل .... تصميم مشهد جميع الأشياء داخل مساحة التمثيل وخارجها.

(أ) الديكور (ب) الإضاءة (جـ) الصوت (د) الموسيقى

٧- غُرزة السراجة تُستخدم في جميع ما يلي ما عدا أنها ....

(أ) خياطة قطع القماش (ب) تزيين الزجاج (جـ) تزيين المفروشات (د) تزيين الملابس

٨- التصميمات .... المصرية تُوثّق التراث المصري وتورثه للأجيال.

(أ) الورقية (ب) المُطرَّزة (جـ) الخشبية (د) البلاستيكية



الاختبار الرابع

١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتم تحديد طراز الحديقة من خلال معرفة نوع الحديقة عامة أم خاصة. ( )

٢- يمكن زراعة شجرة طويلة في الحديقة بالقرب من مبنى صغير. ( )

٣- طريقة عرض المُنتَجات لها تأثير في رؤية العملاء للعلامة التجارية. ( )

٤- تبرز المعروضات الهرمية للمُنتَج العناصر المهمة للمعروضات في المنتصف. ( )

٥- يمكن معرفة نوع الشخصية في العمل المسرحي من الأزياء التي يرتديها الممثل. ( )

٦- لا يمكننا المزج بين أنواع الغُرَز عند تزيين المفارش. ( )

٧- تزيين المنسوجات يمكن استخدامه للأغراض الزخرفية. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- عنصر من عناصر الحديقة يمكن تصميمه للتجوُّل في الحديقة ....

(أ) البرجولات (ب) الأشجار (جـ) الممرَّات (د) المقاعد

٢- يجب معرفة جميع ما يلي عند تصميم الحديقة ما عدا ....

(أ) الغرض منها (ب) نوع الحديقة (جـ) المباني المحيطة بها (د) شكل التكييفات

٣- تُستخدم جميع الأفكار الآتية لتحسين عرض المُنتَجات ما عدا ....

(أ) تخزين المعروضات (ب) نقاط بيع ترويجية (جـ) كتلة اللون (د) المعروضات الأسطوانية

٤- العلامة التجارية يجب أن تكون .... حتى لا تُنسَى ولا يكون لها مثيل.

(أ) مظلَّلة (ب) معقدة (جـ) بارزة (د) غامضة

٥- يشمل .... تصميم مشهد جميع الأشياء داخل مساحة التمثيل وخارجها.

(أ) الديكور (ب) الإضاءة (جـ) الصوت (د) الموسيقى

٦- تصميم الأزياء داخل العمل المسرحي يشمل جميع ما يلي ما عدا ....

(أ) الإكسسوارات (ب) مستحضرات التجميل (جـ) الشَّعر المستعار (د) الإضاءة

٧- تُستخدم .... لتزيين الملابس.

(أ) الغُرَز (ب) المكعبات (جـ) الحديد (د) الصلصال

٨- غُرزة السراجة تكون على شكل خطوط .... متساوية أو غير متساوية.

(أ) رأسية (ب) متقطعة (جـ) منحنية (د) أفقية

الاختبار الخامس

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- معرفة كمّيّة الشمس التي تصل للحديقة يحدد النباتات التي سيتم زراعتها في الحديقة. ( )

٢- من عناصر الحديقة البرجولات والممرّات فقط. ( )

٣- لا بد من استخدام لونين عند تصميم العلامة التجارية لإيصال الرسالة المرغوبة من الإعلان. ( )

٤- الإضاءة المنخفضة للمسرح تعطي شعورًا بالغموض داخله. ( )

٥- ديكور المسرح يشمل الإكسسوارات والمنصّات المنخفضة. ( )

٦- لا يمكننا استخدام التُّرتر لتزيين الملابس. ( )

٧- يجب الحذر عند استخدام المقص أثناء تطريز الملابس. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يمكن الجلوس على .... في الحديقة للاسترخاء.

(أ) الممرّات (ب) الأشجار (جـ) المقاعد (د) الشجيرات

٢- يُعتبَر اللون .... من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء في الحديقة.

(أ) الأصفر (ب) البرتقالي (جـ) الأحمر (د) الأزرق

٣- يمكن لفت انتباه العمل عن طريق الألوان لشراء المُنتَج وذلك يُعتبَر تسويقًا ....

(أ) سمعيًّا (ب) بصريًّا (جـ) كتابيًّا (د) شفهيًّا

٤- يمكن أن يرى العالَم أي شركة من خلال هويَّة ....

(أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (جـ) الموظفين (د) العملاء

٥- يمكن وصف شخصية رجل تاريخي داخل المسرحية من خلال ....

(أ) الإضاءة (ب) الصوت (جـ) الأزياء (د) الموسيقى

٦- تصميم الأزياء له تأثير .... على الجمهور لنجاح المسرحية.

(أ) بصري (ب) ضوضائي (جـ) صوتي (د) سمعي

٧- يمكن استخدام .... لعمل الغُرز وتزيين الملابس.

(أ) الإبرة والقلم (ب) الإبرة والخيط (جـ) الإبرة والمكعبات (د) الإبرة والصلصال

٨- غرزة الفرع والسراجة تكون على شكل .... وتُستخدم في تزيين المفروشات.

(أ) مربعات (ب) خطوط (جـ) مستطيلات (د) دوائر

٣ فكّر وأجِب:

١- الاختيارات الأكثر صحّة هي:

- سلطة الخضار الطازجة لأنها مصدر ممتاز للألياف والمعادن والفيتامينات.
- قطعة من الجبن لاحتوائها على اللّبن الّذي يساعد على النمو ويحمي جهاز المناعة.

٢- يجب القيام بعدة خطوات هي:

- الضغط بقوّة على الجرح بقطعة قماش نظيفة.
- رفع اليد المجروحة إلى أعلى. - تنظيف الجرح ثمّ تضميده.

٤ أجب بنفسك.

٥ عن طريق اتّباع العادات الصحّية مثل تناول الأكل الصحّي، وممارسة الأنشطة الرياضيّة، وتجنُّب العادات السيئة والمضرّة.



إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة

على المحور الثالث (ص ٥٨)

أولًا: أسئلة الصواب والخطأ:

١-(✓) ٢-(✓) ٣-(✗) ٤-(✗)
٥-(✓) ٦-(✗) ٧-(✓) ٨-(✓)
٩-(✗) ١٠-(✗) ١١-(✗) ١٢-(✓)
١٣-(✓) ١٤-(✗) ١٥-(✓) ١٦-(✓)
١٧-(✗) ١٨-(✗) ١٩-(✗) ٢٠-(✓)
٢١-(✓) ٢٢-(✗) ٢٣-(✗) ٢٤-(✗)
٢٥-(✓) ٢٦-(✓) ٢٧-(✓) ٢٨-(✗)
٢٩-(✓) ٣٠-(✗) ٣١-(✓) ٣٢-(✓)
٣٣-(✓) ٣٤-(✓) ٣٥-(✓) ٣٦-(✗)
٣٧-(✓) ٣٨-(✓) ٣٩-(✗) ٤٠-(✗)

ثانيًا: الاختيار من متعدد:

١-(ب) ٢-(أ) ٣-(د) ٤-(جـ)
٥-(أ) ٦-(ب) ٧-(أ) ٨-(جـ)
٩-(أ) ١٠-(د) ١١-(جـ) ١٢-(ب)
١٣-(أ) ١٤-(د) ١٥-(جـ) ١٦-(ب)
١٧-(جـ) ١٨-(د) ١٩-(ب) ٢٠-(د)
٢١-(جـ) ٢٢-(جـ) ٢٣-(أ) ٢٤-(د)
٢٥-(ب) ٢٦-(جـ) ٢٧-(أ) ٢٨-(أ)
٢٩-(د) ٣٠-(ب)




إجابة اختبارات سلاح التلميذ

على المحور الثالث (ص ٦٣)

الاختبار الأول

١ ١-(✗) ٢-(✓) ٣-(✓) ٤-(✗)
٥-(✓) ٦-(✗) ٧-(✓)

٢ ١-(جـ) ٢-(د) ٣-(أ) ٤-(ب)
٥-(د) ٦-(أ) ٧-(جـ) ٨-(أ)

الاختبار الثاني

١ ١-(✓) ٢-(✓) ٣-(✗) ٤-(✓)
٥-(✓) ٦-(✗) ٧-(✓)

٢ ١-(ب) ٢-(أ) ٣-(جـ) ٤-(د)
٥-(جـ) ٦-(أ) ٧-(د) ٨-(جـ)

الاختبار الثالث

١ ١-(✓) ٢-(✗) ٣-(✓) ٤-(✗)
٥-(✗) ٦-(✓) ٧-(✓)

٢ ١-(ب) ٢-(أ) ٣-(د) ٤-(جـ)
٥-(أ) ٦-(جـ) ٧-(ب) ٨-(أ)

الاختبار الرابع

١ ١-(✓) ٢-(✓) ٣-(✗) ٤-(✗)
٥-(✓) ٦-(✓) ٧-(✗)

٢ ١-(د) ٢-(ب) ٣-(أ) ٤-(ب)
٥-(جـ) ٦-(د) ٧-(ب) ٨-(أ)

الاختبار الخامس

١ ١-(✓) ٢-(✗) ٣-(✓) ٤-(✗)
٥-(✗) ٦-(✓) ٧-(✓)

٢ ١-(ب) ٢-(أ) ٣-(أ) ٤-(ب)
٥-(ب) ٦-(د) ٧-(ب) ٨-(د)

إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة

على المحور الرابع (ص ٩٨)

أولًا: أسئلة الصواب والخطأ:

١-(✔)	٢-(✔)	٣-(✘)
٤-(✔)	٥-(✔)	٦-(✘)
٧-(✘)	٨-(✔)	٩-(✔)
١٠-(✘)	١١-(✔)	١٢-(✘)
١٣-(✔)	١٤-(✘)	١٥-(✘)
١٦-(✔)	١٧-(✔)	١٨-(✔)
١٩-(✘)	٢٠-(✘)	٢١-(✔)
٢٢-(✘)	٢٣-(✔)	٢٤-(✔)
٢٥-(✘)	٢٦-(✔)	٢٧-(✔)
٢٨-(✘)	٢٩-(✔)	٣٠-(✔)
٣١-(✘)	٣٢-(✔)	٣٣-(✘)
٣٤-(✔)	٣٥-(✘)	٣٦-(✔)
٣٧-(✘)	٣٨-(✔)	٣٩-(✔)
٤٠-(✔)		

ثانيًا: الاختيار من متعدد:

١-(د)	٢-(د)	٣-(جـ)
٤-(أ)	٥-(ب)	٦-(ب)
٧-(د)	٨-(ب)	٩-(جـ)
١٠-(أ)	١١-(أ)	١٢-(د)
١٣-(ب)	١٤-(أ)	١٥-(أ)
١٦-(جـ)	١٧-(ب)	١٨-(جـ)
١٩-(د)	٢٠-(أ)	٢١-(د)
٢٢-(د)	٢٣-(أ)	٢٤-(ب)
٢٥-(أ)	٢٦-(ب)	٢٧-(د)
٢٨-(أ)	٢٩-(أ)	٣٠-(ب)

إجابة اختبارات سلاح التلميذ

على المحور الرابع (ص ١٠٣)

الاختبار الأول

١	١-(✔)	٢-(✔)	٣-(✘)	٤-(✔)
	٥-(✘)	٦-(✔)	٧-(✘)	
٢	١-(ب)	٢-(د)	٣-(جـ)	٤-(أ)
	٥-(أ)	٦-(أ)	٧-(د)	٨-(أ)

الاختبار الثاني

١	١-(✔)	٢-(✘)	٣-(✔)	٤-(✘)
	٥-(✔)	٦-(✘)	٧-(✔)	
٢	١-(ب)	٢-(د)	٣-(أ)	٤-(جـ)
	٥-(ب)	٦-(ب)	٧-(أ)	٨-(د)

الاختبار الثالث

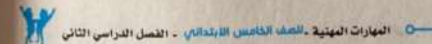
١	١-(✔)	٢-(✘)	٣-(✘)	٤-(✘)
	٥-(✔)	٦-(✘)	٧-(✔)	
٢	١-(جـ)	٢-(جـ)	٣-(د)	٤-(أ)
	٥-(جـ)	٦-(أ)	٧-(ب)	٨-(ب)

الاختبار الرابع

١	١-(✔)	٢-(✘)	٣-(✔)	٤-(✔)
	٥-(✔)	٦-(✘)	٧-(✔)	
٢	١-(جـ)	٢-(د)	٣-(أ)	٤-(جـ)
	٥-(أ)	٦-(د)	٧-(أ)	٨-(ب)

الاختبار الخامس

١	١-(✔)	٢-(✘)	٣-(✔)	٤-(✔)
	٥-(✘)	٦-(✘)	٧-(✔)	
٢	١-(جـ)	٢-(د)	٣-(ب)	٤-(ب)
	٥-(جـ)	٦-(أ)	٧-(ب)	٨-(ب)




ضع علامة صح أو خطأ:

١: عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . ( )

٢: معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام. ( )

٣: مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن. ( )

٤: لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. ( )

٥: يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية. ( )

٦: النباتي الصرف لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض. ( )

٧: من البروتينات الحيوانية المأكولات البحرية. ( )

٨: يجب المزج بين أكثر من نوع من الغرز في التصميم الواحد. ( )

٩: الخضروات الورقية تساعد في السيطرة على ضغط الدم . ( )

١٠: الخضروات الورقية لا تساعد على الاسترخاء . ( )

١١: تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون صحية. ( )

١٢: الدهون غير الصحية تؤثر على صحة القلب . ( )

١٣: مضادات الأكسدة موادة تساعد في زيادة الإلتهابات. ( )

١٤:تحتوي الخضروات على نسبة عالية من البروتين .( )

١٥:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني . ( )

١٦:تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من السكر . ( )

١٧:يصنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر و الماء . ( )

١٨:يجب استخدام السكر النظيف و الصافي لعدم تغير لون العصير . ( )

١٩:ليس من الضروري تسخين العصير . ( )

٢٠:قد تسبب الميكروبات لموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات و فسدها . ( )

٢١:ليس من الضروري إرتداء العمال غطاء الشعر في المصانع . ( )

٢٢:من منتجات الألبان الجبن المثلثات . ( )

٢٣:يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من الدهون و الكربوهيدرات( )

٢٤:جهاز المناعة هو النظام الدفاعي في الجسم و يساعد على الوقاية من الأمراض و العدوى . ( )

٢٥: يضاف إلى اللبن الألوان و النكهات و المحليات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن . ( )

٢٦: يمكن إضافة نكهات مختلفة للبن منها الفراولة . ( )

٢٧: الفورمالين يحافظ على بقاء اللبن طازج . ( )

٢٨: يمكن تحديد ما إذا كان اللبن طازجاً أم مغشوشاً عن طريق طعم و رائحة اللبن . ( )

٢٩: ليس من الضروري التأكد من تاريخ الصلاحية للعصير المعلب . ( )

٣٠: من طرق اختبار اللبن إضافة قطرات من حمض الكبريتيك. ( )

٣١: الحليب المجفف(البودرة)عبارة عن حليب تعرض لعملية صناعية أدت إلى تبخر الماء و بالتالي تحول إلى بودرة.( )

٣٢: تعتبر مصر من أصغر منتجي اللبن الجاموسي . ( )

٣٣: من الأطعمة المعلبة التونة - الفول . ( )

٣٣: يكون المنتج الغذائي صحي إذا كان السائل الموجود في العلبة يحتوي على فقاعات و رائحة حادة . ( )

٣٤: يعتمد التمليح على إضافة السكر إلى المادة الغذائية المراد حفظها . ( )

٣٥: التعليب وسيلة لحفظ الطعام في المواد الغذائية يتم تجهيزها و مختومة (حاوية محكمة الإغلاق) ( )

٣٦:الخط الساخن بجهاز حماية المستهلك(القاهرة - الأسكندرية) ١٩٥٨٩ ( )

٣٧:يجب على العمال في المصنع اتباع مجموعة من الإرشادات للعمل بطريقة آمنة . ( )

٣٨:ليس من الضروري إرتداء نظارات السلامة للنجار.( )

٣٩:من احتياطات السلامة أثناء استخدام المثقب إبقاء اليد بعيداً عن الشفرة أو الحواف الحادة . ( )

٤٠:يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي و عقل سليم . ( )

٤١:تناول الخضروات و الفاكهة يسبب فقر الدم(الأنيميا) . ( )

٤٢:النباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم ولكنهم قد يأكلون البيض و منتجات الألبان و العسل . ( )

٤٣:النباتيين الصرف لا يأكلون منتجات من مصدر نباتي. ( )

٤٤:تحتوي البدائل النباتية على نسبة أكبر من البروتين . ( )

٤٥:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة من البروتين النباتي و الحيواني . ( )

٤٦:من الأطعمة المفيدة لصحتك ساندوتش دبل برجر. ( )
٤٧:تتميز الوجبات السريعة بإنخفاض سعرها . ( )
٤٨:تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير و طعمها رائع . ( )
٤٩:من العادات الغذائية الصحية تناول الأطعمة المقلية . ( )
٥٠:يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة . ( )
٥١:ليس من الضروري وضع صورة للشهادة الصحية داخل المقصف المدرسي . ( )
٥٢:من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم . ( )
٥٣:الأوعية التي تستخدم للأطعمة الساخنة هي نفسها المستخدمة للأطعمة الباردة . ( )
٥٤:من قوائم المقصف المدرسي ساندوتش دبل برجر . ( )
٥٥:يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. ( )

٥٦:نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعاً من الفاكهة .
(   )
٥٧:الشراب الصناعي يحتوي على ألوان و نكهات صناعية .
(   )
٥٨:النكهات الصناعية أغلى ثمناً من العصير الطبيعي .
(   )
٥٧:غطاء الرأس و القفازات التي يرتديها العمال ضرورية
حماية المنتج . (   )
٥٨:عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات
لسلامة في المصنع . (   )
٥٩:يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي .
(   )
٦٠:اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
(   )
٦١:وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل على أن
للبن طازج . (   )
٦٢:لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات .
(   )

٦٣: يجب أن يحفظ الطعام بشكل سليم . ( )

٦٤: تقوم المصانع فقط بحفظ الطعام . ( )

٦٥: المواد الحافظة لزيادة نسبة العناصر الغذائية . ( )

٦٦: من الأخطاء التي قد تحدث أثناء حفظ الطعام نمو البكتيريا. ( )

٦٧: من طرق حفظ الطعام تناوله بسرعة . ( )

٦٨: يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء . ( )

٦٩: لابد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء . ( )

٧٠: يمكننا تغير ريشة المثقب أثناء القيام بعملية الطلاء . ( )

٧١: ارتداء نظارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب . ( )

٧٢: السوائل أو الألوان المتناثرة أثناء عملية الطلاء يمكن أن تؤذي العين . ( )

٧٣: يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بإصابة خطيرة . ( )

٧٤: لا يمكن علاج الجروح الطفيفة إلا بالذهاب إلى المستشفى ( )

٧٥: تنظيف الجرح من أساسات وقف النزيف . ( )

٧٦: لابد من تنظيف الجرح الذي ينزف قبل تضميده . ( )

٧٧: في حالة خطورة الإصابة يجب الإتصال بالشرطة . ( )

٧٨: عند تصميم و تنسيق حديقة يجب عليك اختيار الطراز . ( )

٧٩: ليس من الضروري إنشاء ممرات للتجول في الحديقة . ( )

٨٠: يوجد نوعان من ألوان النباتات هما الباردة و الدافئة . ( )

٨١: من الألوان الباردة الأحمر . ( )

٨٢: يجب أن يكون التصميم الجيد للعلامة التجارية معقد قدر الإمكان . ( )

٨٣: العلامة التجارية هي هوية الشركة تخبرنا عما تقوم به الشركة و لماذا . ( )

٨٤: التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون بارز . ( )

٨٥: هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك. ( )

٨٦:الألوان الحيوية ذات طابع غير رسمي مثل روايات مصرية للجيب . ( )

٨٧:اللافتات توجه الرسائل المتعلقة بشخصيتك . ( )

٨٨:في حالة خطورة الإصابة يجب الإتصال بالرقم ١٢٣ . ( )

٨٩:من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية كريم شعر . ( )

٩٠:عند تصميم الحديقة يجب مراعاة الأرصفة و الممرات و البرجولات . ( )

٩١:عند اختيار طراز الحديقة يجب التناسب مع المباني و البيئة المحيطة . ( )

٩٢:يتم اختيار عناصر مختلفة عند تصميم الحديقة لتبعث على الاسترخاء و الهدوء . ( )

٩٣:الألوان الباردة تبعث على الحيوية و النشاط . ( )

٩٤:الإضاءة تضف أجواء تبرز المنتجات . ( )

٩٥:المعروضات الهرمية أو الاسطوانية توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية في المنتصف . ( )

٩٦:من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق . ( )

٩٧: عناصر تصميم أي منتج(لونه - شكله - حجمه - تركيبه). ( )

٩٨: يستخدم التطريز لتزيين القماش باستخدام أدوات بسيطة مثل الأبرة و الخيط و اللؤلؤ و الترتر . ( )

٩٩: السبانخ نوع من البروتين النباتي . ( )

١٠٠: كثرة استخدام المواد الدهنية يؤدي إلى صحة القلب . ( )

١٠١: يمكن التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية عن طريق قراءة ملصق المنتج . ( )

١٠٢: هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك . ( )

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١: يتم استخدام حمض الستريك كانوع من المواد.................. عند حفظ الطعام.

(الحافظة - الضارة - المفيدة)

٢: يقوم جهاز..............بإرسال مفتشين إلى المصانع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتجات الغذائية.

(المناعة - حماية المستهلك - الأمن)

٣:عملية...............تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.

(التجفيف - التصفية - التمليح)

٤:يتم إضافة...............للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة.

(النشا - السكر - الفورمالين)

٥:أهمية ارتداء العمال لغطاء الرأس في المصانع لحماية

....

(المنتجات من التلوث - الشعر من الجفاف - المظهر الجمالي)

٦:عند إضافة...............إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخناً.

(السكر - الفاكهة - اللبن)

٧:المرحلة الأولى لتحضير العصير الطبيعي .... للفاكهة.

(غسل - هرس - خلط)

٨:إضافة...............للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته .

(المادة الحافظة - الماء - اللبن)

٩:من بدائل الوجبات السريعة ....

(البطاطس المشوية - البطاطس المقلية - مشروب غازي)

١٠:أول مراحل تحضير و تجهيز الشراب الطبيعي المعلب ....

(غسل الفاكهة جيداً - هرس الفاكهة - إضافة المنكهات)

١١:تبدو الإعلانات ممتعة ويظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء .

(رسالة تسويق السلعة - رسالة إلكترونية - رسالة شخصية)

١٢:تتمتع الوجبات السريعة بـ.............. سعرها .

(ارتفاع - انخفاض - اعتدال)

١٣:يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة و الدهون و السكريات و الملح .

(عالية - منخفضة - غير ذلك)

١٤:من الوجبات السريعة...................... .

(ساندوتش دبل برجر - مشروب غازي - كلاهما صحيح)

١٥:من الوجبات الغذائية الصحية ....

(طبق سلطة+دجاج مشوي - بيتزا حجم كبير - ساندوتش دجاج مقلي)

١٦:من العادات الغذائية غير الصحية ....

(شرب الشاي بعد الأكل مباشرة - شرب عصير طبيعي - شرب اللبن الدافئ)

١٧:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية ....
(الإصابة بالسمنة - تسوس الأسنان - كلاهما صحيح)

١٨:مقصف المدرسة هو الجزء المخصص ....
(لبيع الوجبات - لقراءة الكتب - للعب بالكرة)

١٩:يعمل طاقم المقصف بـ............... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.
(إهمال - جد - راحة)

٢٠:العصائر الصناعية مصنوعة من مادة .... صحية لا تحتوي على الفاكهة.
(ملونة - طبيعية - صلبة)

٢١:تعتبر النكهات الصناعية.............. ثمناً من العصير الطبيعي .
(أعلى - أرخص - غير ذلك)

٢٢:الفواكه و الخضروات التي تبقى خارج الثلاجة قد تبدأ بـ........... بعد فترة من الوقت .
(التخمر - فسادها - الاثنين معاً)

٢٣:تستخدم معامل التصنيع المواد ....
(السائلة - الغازية - الحافظة)

٢٤: الهدف من استخدام المواد الحافظة ....
(تجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول - تضيف نكهات للأطعمة - تعطي مذاقاً رائعاً)

٢٥: يعتبر.............. من المواد الحافظة الطبيعية .
(الخل - النتريت - الطماطم)

٢٦: من طرق حفظ الطعام.................... .
(التجميد - التعليب - كلاهما صحيح)

٢٧: جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى ....
(دوران الهواء لإزالة الرطوبة - درجة حرارة منخفضة - مزيج من الرطوبة مرتفعة)

٢٨: الطريقة المثلى لتجفيف الطعام.................... .
(التجفيف بالمناشف الورقية - التجفيف في الشمس - التجفيف في الميكرويف)

٢٩: من طرق غش اللبن ....
(إضافة الماء - إضافة الشاي - إضافة المنكهات)

٣٠: يجب وضع صورة لـ................ لضمان و سلامة لطعام و العاملين في المقصف.
(الشهادة الصحية - صاحب المطعم - مدير المدرسة)

٣١:من الأطعمة البديلة للحصول على العناصر الغذائية ....

(الكشري - البليلة - كلاهما صحيح)

٣٢:من الأمور الهامة لسلامة الكهربائي ....

(استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء - التأكد من أن الأدوات غير متوصلة بالكهرباء - النوم مبكراً)

٣٣:لماذا يجب الحرص على تهوية مكان العمل؟

(لتجنب أضرار الأبخرة المتصاعدة - لتلطيف الجو - غير ذلك)

٣٤:ما أهمية نظارات السلامة للنجار؟

(لحماية الأعين من نشارة الخشب المتطايرة - لحماية الأعين من أي سوائل أو ألوان متناثرة - لحماية الأعين من أشعة الشمس الضارة)

٣٥:من الخطوات الأساسية اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية ....

(تقييم الوضع - التخطيط للتدخل - الأثنين معاً)

٣٦:وضعية الإفاقة تساعد الشخص إذا كان .... ولكنه يتنفس .

(جائع - فاقد الوعي - ينزف)

٣٧:يجب الاتصال برقم..........لاستدعاء سيارة لاسعاف . (١٢٤ - ١٢٣ - ١٢٢)

٣٨:من الخطوات التي يجب اتباعها لوقف لنزيف............

(تضميد الجرح - تنظيف الجرح - كل ما سبق)

٣٩:استخدام...............الأولية في علاج الإصابات و لجروح الطفيفة .

(حقيبة السفر - حقيبة الإسعافات - حقيبة المدرسة)

٤٠:التحقق من نوع الإصابة يسمى......................

(تقييم الوضع - تقييم الحساب - تقييم العمل)

٤٢:تعتبر غرز الخياطة البسيطة..................... .

(غرزة الجراحة - غرزة السراجة - غرزة الفرع)

٤٣:تعتبر من الغرز الأكثر شيوعاً و تكون على شكل خط رفيع............

(غرزة الفرع - غرزة السراجة - غير ذلك)

٤٤:يعرف فن..............بفن الرسم بالإبرة على لقماش باستخدام الخيوط المتنوعة.

(الفن الشعبي - فن التطريز - فن الرسوم المتحركة)

٤٥:يجب عدم وضع الإبر بالفم............. .

(إرشادات السلامة - إرشادات المنتج - إشارات المرور)

٤٦:من عناصر الحديقة........................ .
(برجولات ومقاعد - نافورة تصدر اصواتا - كل ما سبق)

٤٧:الأحمر و البرتقالي و الأصفر......................... .
(ألوان باردة - ألوان مميزة - ألوان دافئة)

٤٨:الأزرق و الأخضر ألوان........................
(تبعث على الاسترخاء - تبعث على الحيوية و النشاط - تبعث على الاكتئاب)

٤٩:التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون ....
(بارز - بسيط - ملائم - كل ما سبق)

٥٠:هي طريقة التي يرى بها العالم شركتك.................. .
(هوية العلامة التجارية - هويتك الشخصية - غير ذلك)

٥١:من عناصر التصميم ....
(الالوان - الشكل - الحجم - كل ما سبق)

٥٢:من الخطوات التي يجب اتباعها لوقف النزيف ....
(تنظيف الجرح - عدم الضغط على الجرح - تركه ينزف)

٥٣:يجب اتباع وضعية الإفاقة إذا كان الشخص ....
(نائم - فاقد للوعي - غير ذلك)

٥٤:يجب إنشاء نافورة في الحديقة لتصدر أصواتاً تبعث على
(الاسترخاء و الهدوء - الفزع - القلق)

٥٥:يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن.................
لوان لكل قسم من أقسام الحديقة .
((١-٣) - (١-٧) - عشرة)

٥٦:من الألوان الدافئة ....
(البرتقالي - الأزرق - الأبيض)

٥٧:التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون ....
(بارز - ملائم - الأولى و الثانية)

٥٨:هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع حيث يتم وضع
لعنصر الأكبر في المنتصف و الأصغر حوله..............
(اسلوب الهرم - اسلوب المربع - اسلوب البائع)

٥٩:تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية ....
(حرفة النجارة - حرفة التطريز - حرفة صناعة الفخار)

٦٠:من أنواع الغرز ....
(غرزة السراجة - غرزة الفرع - كلاهما صحيح)

٦١:من إرشادات السلامة عند استخدام أدوات التطريز.........
(عدم إلقاء الإبر أو المقص على الأرض - إرتداء نظارات
واقية للعينين - إرتداء غطاء الشعر)

٦٢:تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
(السعرات الحرارية - النسبة المئوية - غير ذلك)

٦٣:التفكير..............يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب و سليم .

(الإبداعي - الناقد - السلبي)

٦٤:الإفراط في تناول الطعام يكون سبباً في ....

(زيادة الوزن - الرشاقة - السعادة)



ضع علامة صح أو خطأ:

١: عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . (خطأ)

٢: معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام. (صح)

٣: مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن. (خطأ)

٤: لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. (صح)

٥: يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانساً بعد نزع المادة الدهنية. (خطأ)

٦: النباتي الصرف لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض. (خطأ)

٧: من البروتينات الحيوانية المأكولات البحرية. (صح)

٨: يجب المزج بين أكثر من نوع من الغرز في التصميم الواحد. (صح)

٩: الخضروات الورقية تساعد في السيطرة على ضغط الدم . (صح)

١٠: الخضروات الورقية لا تساعد على الاسترخاء . (خطأ)

١١: تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون صحية. (خطأ)

١٢: الدهون غير الصحية تؤثر على صحة القلب . (صح)

١٣: مضادات الأكسدة موادة تساعد في زيادة الإلتهابات. (خطأ)

١٤:تحتوي الخضروات على نسبة عالية من البروتين .(خطأ)

١٥:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني . (صح)

١٦:تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من السكر . (صح)

١٧:يصنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر و الماء . (صح)

١٨:يجب استخدام السكر النظيف و الصافي لعدم تغير لون العصير . (صح)

١٩:ليس من الضروري تسخين العصير . (خطأ)

٢٠:قد تسبب الميكروبات لموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات و فسدها . (صح)

٢١:ليس من الضروري إرتداء العمال غطاء الشعر في المصانع . (خطأ)

٢٢:من منتجات الألبان الجبن المثلثات . (صح)

٢٣:يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من الدهون و الكربوهيدرات(خطأ)

٢٤:جهاز المناعة هو النظام الدفاعي في الجسم و يساعد على الوقاية من الأمراض و العدوى . (صح)

٢٥: يضاف إلى اللبن الألوان و النكهات و المحليات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن . (صح

٢٦: يمكن إضافة نكهات مختلفة للبن منها الفراولة . (صح

٢٧: الفورمالين يحافظ على بقاء اللبن طازج . (صح

٢٨: يمكن تحديد ما إذا كان اللبن طازجاً أم مغشوشاً عن طريق طعم و رائحة اللبن . (صح

٢٩: ليس من الضروري التأكد من تاريخ الصلاحية للعصير المعلب . (خطأ)

٣٠: من طرق اختبار اللبن إضافة قطرات من حمض الكبريتيك. (صح

٣١: الحليب المجفف(البودرة) عبارة عن حليب تعرض لعملية صناعية أدت إلى تبخر الماء و بالتالي تحول إلى بودرة. (صح

٣٢: تعتبر مصر من أصغر منتجي اللبن الجاموسي . (خطأ)

٣٣: من الأطعمة المعلبة التونة - الفول . (صح

٣٣: يكون المنتج الغذائي صحي إذا كان السائل الموجود في العلبة يحتوي على فقاعات و رائحة حادة . (خطأ)

٣٤: يعتمد التمليح على إضافة السكر إلى المادة الغذائية المراد حفظها . (خطأ)

٣٥: التعليب وسيلة لحفظ الطعام في المواد الغذائية يتم تجهيزها و مختومة (حاوية محكمة الإغلاق) (صح

٣٦:الخط الساخن بجهاز حماية المستهلك(القاهرة - الأسكندرية) ١٩٥٨٩ (خطأ)

٣٧:يجب على العمال في المصنع اتباع مجموعة من الإرشادات للعمل بطريقة آمنة . (صح)

٣٨:ليس من الضروري إرتداء نظارات السلامة للنجار.(خطأ)

٣٩:من احتياطات السلامة أثناء استخدام المثقب إبقاء اليد بعيداً عن الشفرة أو الحواف الحادة . (صح)

٤٠:يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي و عقل سليم . (صح)

٤١:تناول الخضروات و الفاكهة يسبب فقر الدم(الأنيميا) . (خطأ)

٤٢:النباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم ولكنهم قد يأكلون البيض و منتجات الألبان و العسل . (صح)

٤٣:النباتيين الصرف لا يأكلون منتجات من مصدر نباتي. (خطأ)

٤٤:تحتوي البدائل النباتية على نسبة أكبر من البروتين . (خطأ)

٤٥:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة من البروتين النباتي و الحيواني . (صح)

٤٦:من الأطعمة المفيدة لصحتك ساندوتش دبل برجر. (خطأ)
٤٧:تتميز الوجبات السريعة بإنخفاض سعرها . (خطأ)
٤٨:تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير و طعمها رائع . (صح)
٤٩:من العادات الغذائية الصحية تناول الأطعمة المقلية . (خطأ)
٥٠:يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة . (صح)
٥١:ليس من الضروري وضع صورة للشهادة الصحية داخل المقصف المدرسي . (خطأ)
٥٢:من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم . (صح)
٥٣:الأوعية التي تستخدم للأطعمة الساخنة هي نفسها المستخدمة للأطعمة الباردة . (خطأ)
٥٤:من قوائم المقصف المدرسي ساندوتش دبل برجر . (خطأ)
٥٥:يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. (خطأ)

٥٦:نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعاً من الفاكهة .
(خطأ)

٥٧:الشراب الصناعي يحتوي على ألوان و نكهات صناعية .
(صح)

٥٨:النكهات الصناعية أغلى ثمناً من العصير الطبيعي .
(خطأ)

٥٧:غطاء الرأس و القفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج .
(صح)

٥٨:عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع .
(صح)

٥٩:يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي .
(صح)

٦٠:اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
(صح)

٦١:وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل على أن اللبن طازج .
(خطأ)

٦٢:لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات .
(صح)



٦٣: يجب أن يحفظ الطعام بشكل سليم . (صح)

٦٤: تقوم المصانع فقط بحفظ الطعام . (خطأ)

٦٥: المواد الحافظة لزيادة نسبة العناصر الغذائية . (خطأ)

٦٦: من الأخطاء التي قد تحدث أثناء حفظ الطعام نمو البكتيريا. (صح)

٦٧: من طرق حفظ الطعام تناوله بسرعة . (خطأ)

٦٨: يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء . (خطأ)

٦٩: لابد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء . (صح)

٧٠: يمكننا تغير ريشة المثقب أثناء القيام بعملية الطلاء . (خطأ)

٧١: ارتداء نظارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب . (صح)

٧٢: السوائل أو الألوان المتناثرة أثناء عملية الطلاء يمكن أن تؤذي العين . (صح)

٧٣: يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بإصابة خطيرة . (صح)

٧٤: لا يمكن علاج الجروح الطفيفة إلا بالذهاب إلى المستشفى (خطأ)

٧٥:تنظيف الجرح من أساسات وقف النزيف . (صح

٧٦:لابد من تنظيف الجرح الذي ينزف قبل تضميده . (صح

٧٧:في حالة خطورة الإصابة يجب الإتصال بالشرطة . (خطأ

٧٨:عند تصميم و تنسيق حديقة يجب عليك اختيار الطراز .
(صح

٧٩:ليس من الضروري إنشاء ممرات للتجول في الحديقة .
(خطأ

٨٠:يوجد نوعان من ألوان النباتات هما الباردة و الدافئة .
(صح

٨١: من الألوان الباردة الأحمر . (خطأ

٨٢:يجب أن يكون التصميم الجيد للعلامة التجارية معقد قدر الإمكان . (خطأ

٨٣:العلامة التجارية هي هوية الشركة تخبرنا عما تقوم به الشركة و لماذا . (صح

٨٤:التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون بارز .
(صح

٨٥:هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك. (صح

٨٦:الألوان الحيوية ذات طابع غير رسمي مثل روايات مصرية للجيب . (خطأ)
٨٧:اللافتات توجه الرسائل المتعلقة بشخصيتك . (خطأ)
٨٨:في حالة خطورة الإصابة يجب الإتصال بالرقم ١٢٣ . (صح)
٨٩:من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية كريم شعر . (خطأ)
٩٠:عند تصميم الحديقة يجب مراعاة الأرصفة و الممرات و البرجولات . (صح)
٩١:عند اختيار طراز الحديقة يجب التناسب مع المباني و البيئة المحيطة . (صح)
٩٢:يتم اختيار عناصر مختلفة عند تصميم الحديقة لتبعث على الاسترخاء و الهدوء . (صح)
٩٣:الألوان الباردة تبعث على الحيوية و النشاط . (خطأ)
٩٤:الإضاءة تضف أجواء تبرز المنتجات . (صح)
٩٥:المعروضات الهرمية أو الاسطوانية توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية في المنتصف . (صح)
٩٦:من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق . (صح)

٩٧:عناصر تصميم أي منتج(لونه - شكله - حجمه - تركيبه). (صح)

٩٨:يستخدم التطريز لتزيين القماش باستخدام أدوات بسيطة مثل الأبرة و الخيط و اللؤلؤ و الترتر . (صح)

٩٩:السبانخ نوع من البروتين النباتي . (صح)

١٠٠:كثرة استخدام المواد الدهنية يؤدي إلى صحة القلب . (خطأ)

١٠١:يمكن التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية عن طريق قراءة ملصق المنتج . (صح)

١٠٢:هوية العلامة التجارية هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك . (صح)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:يتم استخدام حمض الستريك كانوع من المواد.............. عند حفظ الطعام.

(الحافظة - الضارة - المفيدة)

٢:يقوم جهاز...............بإرسال مفتشين إلى المصانع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتجات الغذائية.

(المناعة - حماية المستهلك - الأمن)

٣:عملية..................تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.

(التجفيف - التصفية - التمليح)

٤:يتم إضافة................للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة.

(النشا - السكر - الفورمالين)

٥:أهمية ارتداء العمال لغطاء الرأس في المصانع لحماية

....

(المنتجات من التلوث - الشعر من الجفاف - المظهر الجمالي)

٦:عند إضافة..............إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخناً.

(السكر - الفاكهة - اللبن)

٧:المرحلة الأولى لتحضير العصير الطبيعي .... الفاكهة.

(غسل - هرس - خلط)

٨:إضافة..............للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته .

(المادة الحافظة - الماء - اللبن)

٩:من بدائل الوجبات السريعة ....

(البطاطس المشوية - البطاطس المقلية - مشروب غازي)

١٠: أول مراحل تحضير و تجهيز الشراب الطبيعي المعلب ....

(غسل الفاكهة جيداً - هرس الفاكهة - إضافة المنكهات)

١١: تبدو الإعلانات ممتعة ويظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء .

(رسالة تسويق السلعة - رسالة إلكترونية - رسالة شخصية)

١٢: تتمتع الوجبات السريعة بـ................. سعرها .

(ارتفاع - انخفاض - اعتدال)

١٣: يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة و الدهون و السكريات و الملح .

(عالية - منخفضة - غير ذلك)

١٤: من الوجبات السريعة.................. .

(ساندوتش دبل برجر - مشروب غازي - كلاهما صحيح)

١٥: من الوجبات الغذائية الصحية ....

(طبق سلطة+دجاج مشوي - بيتزا حجم كبير - ساندوتش دجاج مقلي)

١٦: من العادات الغذائية غير الصحية ....

(شرب الشاي بعد الأكل مباشرة - شرب عصير طبيعي - شرب اللبن الدافئ)

١٧:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية ....

(الإصابة بالسمنة - تسوس الأسنان - كلاهما صحيح)

١٨:مقصف المدرسة هو الجزء المخصص ....

(لبيع الوجبات - لقراءة الكتب - للعب بالكرة)

١٩:يعمل طاقم المقصف بـ............... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

(إهمال - جد - راحة)

٢٠:العصائر الصناعية مصنوعة من مادة .... صحية لا تحتوي على الفاكهة.

(ملونة - طبيعية - صلبة)

٢١:تعتبر النكهات الصناعية................ ثمناً من العصير الطبيعي .

(أعلى - أرخص - غير ذلك)

٢٢:الفواكه و الخضروات التي تبقى خارج الثلاجة قد تبدأ بـ.............. بعد فترة من الوقت .

(التخمر - فسادها - الاثنين معاً)

٢٣:تستخدم معامل التصنيع المواد ....

(السائلة - الغازية - الحافظة)

٢٤: الهدف من استخدام المواد الحافظة ....

(تجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول - تضيف نكهات للأطعمة - تعطي مذاقاً رائعاً)

٢٥: يعتبر............ من المواد الحافظة الطبيعية .

(الخل - النتريت - الطماطم)

٢٦: من طرق حفظ الطعام.......................

(التجميد - التعليب - كلاهما صحيح)

٢٧: جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى ....

(دوران الهواء لإزالة الرطوبة - درجة حرارة منخفضة - مزيج من الرطوبة مرتفعة)

٢٨: الطريقة المثلى لتجفيف الطعام......................

(التجفيف بالمناشف الورقية - التجفيف في الشمس - التجفيف في الميكرويف)

٢٩: من طرق غش اللبن ....

(إضافة الماء - إضافة الشاي - إضافة المنكهات)

٣٠: يجب وضع صورة لـ............. لضمان و سلامة الطعام و العاملين فى المقصف.

(الشهادة الصحية - صاحب المطعم - مدير المدرسة)

٣١:من الأطعمة البديلة للحصول على العناصر الغذائية

....

(الكشري - البليلة - كلاهما صحيح)

٣٢:من الأمور الهامة لسلامة الكهرباني ....

(استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء - التأكد من أن الادوات غير متوصلة بالكهرباء - النوم مبكراً)

٣٣:لماذا يجب الحرص على تهوية مكان العمل؟

(لتجنب أضرار الأبخرة المتصاعدة - لتلطيف الجو - غير ذلك)

٣٤:ما أهمية نظارات السلامة للنجار؟

(لحماية الأعين من نشارة الخشب المتطايرة - لحماية الأعين من أي سوائل او الوان متناثرة - لحماية الأعين من أشعة الشمس الضارة)

٣٥:من الخطوات الأساسية اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية

....

(تقييم الوضع - التخطيط للتدخل - الأثنين معاً)

٣٦:وضعية الإفاقة تساعد الشخص إذا كان .... ولكنه يتنفس .

(جائع - فاقد الوعي - ينزف)

٣٧: يجب الاتصال برقم............................ لاستدعاء سيارة لإسعاف .
(١٢٤ - ١٢٣ - ١٢٢)

٣٨: من الخطوات التي يجب اتباعها لوقف لنزيف..................
(تضميد الجرح - تنظيف الجرح - كل ما سبق)

٣٩: استخدام........................ الأولية في علاج الإصابات و لجروح الطفيفة .
(حقيبة السفر - حقيبة الإسعافات - حقيبة المدرسة)

٤٠: التحقق من نوع الإصابة يسمى..........................
(تقييم الوضع - تقييم الحساب - تقييم العمل)

٤٢: تعتبر غرز الخياطة البسيطة............................ .
(غرزة الجراحة - غرزة السراجة - غرزة الفرع)

٤٣: تعتبر من الغرز الأكثر شيوعاً و تكون على شكل خط رفيع..........
(غرزة الفرع - غرزة السراجة - غير ذلك)

٤٤: يعرف فن.................. بفن الرسم بالإبرة على لقماش باستخدام الخيوط المتنوعة.
(الفن الشعبي - فن التطريز - فن الرسوم المتحركة)

٤٥: يجب عدم وضع الإبر بالفم.......................... .
(إرشادات السلامه - إرشادات المنتج - إشارات المرور)

٤٦: من عناصر الحديقة.......................

(برجولات ومقاعد - نافورة تصدر اصواتا - كل ما سبق)

٤٧: الأحمر و البرتقالي و الأصفر......................

(ألوان باردة - ألوان مميزة - ألوان دافئة)

٤٨: الأزرق و الأخضر ألوان......................

(تبعث على الاسترخاء - تبعث على الحيوية و النشاط - تبعث على الاكتئاب)

٤٩: التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون ....

(بارز - بسيط - ملائم - كل ما سبق)

٥٠: هي طريقة التي يرى بها العالم شركتك......................

(هوية العلامة التجارية - هويتك الشخصية - غير ذلك)

٥١: من عناصر التصميم ....

(الالوان - الشكل - الحجم - كل ما سبق)

٥٢: من الخطوات التي يجب اتباعها لوقف النزيف ....

(تنظيف الجرح - عدم الضغط على الجرح - تركه ينزف)

٥٣: يجب اتباع وضعية الافاقة اذا كان الشخص ....

(نائم - فاقد للوعي - غير ذلك)

٥٤: يجب إنشاء نافورة في الحديقة لتصدر أصواتاً تبعث على

(الاسترخاء و الهدوء - الفزع - القلق)

٥٥:يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن.......... ألوان لكل قسم من أقسام الحديقة .

(١-٣) - (١-٧) - عشرة)

٥٦:من الألوان الدافئة ....

(البرتقالي - الأزرق - الأبيض)

٥٧:التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون ....

(بارز - ملائم - الأولى و الثانية)

٥٨:هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع حيث يتم وضع العنصر الأكبر في المنتصف و الأصغر حوله..................

(اسلوب الهرم - اسلوب المربع - اسلوب البائع)

٥٩:تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية ....

(حرفة النجارة - حرفة التطريز - حرفة صناعة الفخار)

٦٠:من أنواع الغرز ....

(غرزة السراجة - غرزة الفرع - كلاهما صحيح)

٦١:من إرشادات السلامة عند استخدام أدوات التطريز.......

(عدم إلقاء الإبر أو المقص على الأرض - إرتداء نظارات واقية للعينين - إرتداء غطاء الشعر)

٦٢:تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

(السعرات الحرارية - النسبة المئوية - غير ذلك)

٦٣: التفكير..............يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب و سليم .

(الإبداعي - الناقد - السلبي)

٦٤: الإفراط في تناول الطعام يكون سبباً في ....

(زيادة الوزن - الرشاقة - السعادة)


ملخص
المهارات المهنية
للصف الخامس
إعداد/مس لمياء

١:من بدائل اللحوم:البقول,الحبوب,الخضروات,المكسرات.
٢:النباتي المتوازن:لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض منتجات الألبان ,العسل.
٣:النباتي الصرف:لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
٤:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على:كمية كبيرة من الدهون,الملح,السكر.
٥:من بدائل الوجبات السريعة:شرب الماء,البطاطس المشوية.
٦:من العادات الغذائية غير الصحية:تناول الأطعمة المقلية , شرب الشاي بعد الأكل مباشرة .
٧:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية: الإصابة بالسمنة .
٨:يقدم المقصف المدرسي وجبات غذائية مدرسية سليمة و رائعة .
٩:يعمل طاقم المقصف بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة .
١٠:وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف المدرسي أمر ضروري .
١١:من قوائم المقصف المدرسي:زجاجات مياه, بعض العصائر الطبيعية .

١٢:أنواع مشروبات البرتقال:عصير البرتقال نقي طازج , شراب طبيعي معلب , شراب صناعي .

١٣:العصير النقي الطازج يحتوي على أجزاء من الفاكهة .

١٤:الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على مواد حافظة .

١٥:الشراب الصناعي عبارة عن (ماء - سكر - لون صناعي - نكهة صناعية - مواد حافظة)

١٦:العصير النقي الطازج يحتوي على قيمة غذائية اكبر .

١٧:المرحلة الأولى للشراب الصناعي:زراعة الفاكهة أو الزهور في المزارع .

١٨:يمكن صناعة الشراب الطبيعي:

١:بمزج الفاكهة مع السكر و الماء.

٢:بنقع الزهور في الماء مع السكر.

١٩:يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه.

٢٠:المواد الحافظة تجعل زجاجات الشراب تدوم أطول من دون أن تفسد.

٢١:يجب تصفية العصير لإزالة: البذور .

٢٢:يجب وضع أغطية الزجاجات بإحكام لتجنب التلوث .

٢٣:من الأمور التي يجب مراعتها للحفاظ على السلامة داخل المصنع:إرتداء العمال غطاء الشعر.

٢٤:من منتجات الألبان:الزبادي,الجبن .

٢٥:من مصادر اللبن:الأبقار,الجاموس.

٢٦:اللبن يوفر الكالسيوم للعظام و يساعد على النمو,يحمي بها جهاز المناعة .

٢٧:تعد مصر من أحد اكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .

٢٨:اللبن من المنتجات التي يسهل غشها.

٢٩:من طرق غش اللبن: إضافة الماء,الفورمالين,النشا .

٣٠:من المواد الحافظة:النتريت,حمض الأسكوربيك,الكبريتيك, حمض الستريك .

٣١:من الأخطاء التي قد تحدث عند التصنيع:نمو البكتيريا و العفن.

٣٢:من طرق حفظ الطعام:التجفيف,التجميد,البسترة,التمليح, التعليب .

٣٣:الخط الساخن لجهاز حماية المستهلك ١٩٥٨٨ .

٣٤:من إرشادات العمل بطريقة آمنة:نظارات السلامة .

٣٥:لإستدعاء سيارة الإسعاف:الأتصال برقم ١٢٣ .

٣٦:تساعد حقيبة الإسعافات الأولية في علاج الإصابات و الجروح الطفيفة.

٣٧:لوقف النزيف:
١:الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة.
٢:رفع الطرف المجروح إلى أعلى.
٣:تنظيف الجرح. ٤:تضميد الجرح.
٣٨:عند تصميم حديقة يجب:
١:اختيار الطراز.
٢:إنشاء مساحات مختلفة.
٣:اختيار أنواع النباتات و الشجيرات و الأشجار.
٣٩:الألوان الباردة:تبعث على الأسترخاء مثل:الأزرق و الأخضر .
٤٠:ألوان دافئة:تبعث على الحيوية و النشاط مثل:الأحمر و البرتقالي و الأصفر.
٥٠:عملية الاستدامة:المحافظة على النباتات التي توجد بالحديقة.
٥١:العلامة التجارية:هي هوية الشركة تخبرنا عما تقوم به الشركة و لماذا.
٥٢:التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون:
١:بسيط ٢:قابل لإعادة تصميمه ٣:بارز ٤:ملائم

٥٣:المقصود بهوية العلامة التجارية: هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

٥٤:يساعد استخدام الإضاءة و الألوان و العلامات على لفت انتباه العملاء لشراء المنتج.

٥٥:يساعد اسلوب الهرم المستخدم في عرض بعض المنتجات في ترويج السلع.

٥٦:عناصر التصميم (لونه - شكله - حجمه - تركيبة)

٥٧:يستخدم التطريز لتزيين القماش باستخدام أدوات بسيطة مثل: الأبرة و الخيط و اللؤلؤ و الترتر.

٥٨:من أنواع الغرز: غرزة السراجة , غرزة الفرع .

٥٩:حرفة التطريز من الحرف القديمة .

٦٠:من إرشادات السلامة عند استخدام أدوات التطريز:

١:عدم إلقاء الإبر أو المقص على الارض.

٢:عدم وضع الإبر بالفم.

المحور الثالث(الدرس الأول)

السؤال الأول :ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعاً من البروتين الحيواني (×)
٢- الوجبه الغذائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي (✓)
٣- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان (✓)
٤- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدراً جيداً للبروتين (✓)
٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية (✓)
٦- تساعد اللحوم على عملية الهضم (×)

السؤال الثالث : أختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

١- تعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي
(أ) الخضروات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) منتجات الألبان
٢- الافراط في تناول .... يسبب امراض القلب
(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج)البقوليات (د)المنتجات الحيوانية
٣- الوجبة النباتية الصرف تحتوي على ....
(أ) اللحوم (ب) الأرز (ج) الدجاج (د) البيض
٤- الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية
(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة
٥- تعتبر.............................. من البدائل النباتية
(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء
٦- تناول الخضروات الورقية يساعد على الشعور بـ.................
أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية من بين القوسين:

(البقوليات - النباتيون – المتوازنون– الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف)

١- تحتوي ....على دهون غير صحية (اللحوم)
٢- الاشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم .... (النباتيون المتوازنون)
٣- تعتبر .... من البدائل النباتية المفيدة للجسم (البقوليات)
٤- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم ....(النباتيون الصرف)

المحور الثالث
الدرس الثاني

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون (✓)
٢- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالانيميا (✓)
٣- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة (✓)
٤- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية (✗)
٥- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة (✗)
٦- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا (✗)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء
أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة
٢- يظهر الأشخاص في اعلانات الوجبات السريعة وهم ....
أ) سعداء (ب) نائمين (ج) غاضبين (د) متشائمين
٣- تحتوي الوجبات ....على الكثير من السعرات الحرارية
أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة
٤- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة ....من الدهون والسكر والملح
أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة
٥- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من .... يضر بصحة الإنسان
أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون
٦- يعتبر .... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس
أ) تناول الفاكهة ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا)

١- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة (الشاي)
٢- تعد.................. من الوجبات السريعة (البيتزا)
٣- تحتوي .... على نسبة مرتفعه من الطاقة والدهون والسكر (الوجبات السريعة)
٤- يعتبر .... من الوجبات الصحية للإنسان (المحشي)

المحور الثالث مراجعة
على الدرس الأول والثاني

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون (✓)
٢- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب (✗)
٣- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها (✗)
٤- توفر الخضروات الفيتامينات والمعادن والألياف (✓)
٥- المكسرات والخضروات تعتبر من البدائل النباتية (✓)
٦- الوجبة المغذية لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي (✗)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية
أ) البيض لأ) البسلة ج(الفراولة د) الخس

٢- الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير
أا) الصحية ب) السريعة ج) المفيدة د) الجيدة

٣- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ...... من البروتين والحيواني
أ) أعلى ب) متساوية ج) أقل د) ضخمة

٤- الوجبات السريعة تحتوي على نسبية كبيرة من ....
أ) الطعام الصحي ب) الفيتامينات ج) المعادن د) السعرات الحراية

٥- المنتجات ....تحتوي على دهون غير صحية .
أ) النباتية ب) الصناعية ج) الورقية د)الحيوانية

٦- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....
أ) الفاكهة ب الدجاج المقلي ج) البطاطس المقلية د) البرجر المقلي

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(النباتية – المياه – النباتيون الصرف – السريعة – البيتزا)

١-الأشخاص.......هم الذين لا ياكلون منتجات من أي مصدر حيواني (النبايتون الصرف)
٢- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات .... (السريعة)
٣- الباذنجان من مصادر البروتينات .... (النباتية)
٤- تعتبر .... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية (البيتزا)



السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء (✗)
٢- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الابداعي (✓)
٣- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة (✗)
٤- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية (✗)
٥- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه (✓)
٦- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات
أ) خشبية ب) زجاجية ج) مكشوفة د) حديدية
٢- لابد من استخدام .... لحماية الطعام
أ) ورق الطابعة ب) ورق المجلات ج) أكياس القمامة د) أكياس التغليف
٣- تقديم الطعام في أطباق ملونه يعمل على ....الانتباه
أ) جذب ب) تشتيت ج) توزيع د) تفريق
٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام ... على جدران المقصف
أ) الفاسد ب) غير الصحي ج) الصحي د) الضار
٥- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ....عند تخزينة في مقصف المدرسة
أ) عالية ب) منخفضة ج) الغليان د)مناسبة
٦- وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف
أ) الجامعية ب)البنكية ج) الصحية د) العلمية

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(غير المعبأة – عبوات - الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية)

١- التفكير .... يساعد لى عرض الطعام بشكل جذاب وسليم (الابداعي)
٢- لابد من حفظ الاطعمة......... داخل أوعية خاصة (غير المعبأة)
٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص ...... للاطعمة الساخنه وأخرى للاطعمة الباردة (عبوات)
٤- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ... (الحشرات)



المحور الثالث
الدرس الرابع

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- العصائر الطبيعية مصنوعه من عصير الفاكهة المركز والسكر (✓)
٢- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج (×)
٣- نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعاً من الفاكهة (×)
٤- الشراب الصناعي يحتوي على على ألوان ونكهات صناعية (✓)
٥- النكهات الصناعية أغلى ثمناً من العصير الطبيعي (×)
٦- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونه غير صحية (×)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هوالشراب ....
أ) الطبيعي المعلب ب) الطبيعي الطازج ج) الصناعي د) الفاسد

٢- تقوم .... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي
أ) المصانع ب) النوادي ج) المستشفيات د) المدارس

٣- الشراب .... مذاقة كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجاً
أ) الصناعي الفاتح ب) الطبيعي المعلب ج) الطبيعي الطازج د) الصناعي المخزن

٤- المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها
أ) الغازية ب) الصناعية المعلبة ج) الطبيعي المعلبة د) الطبيعية الطازجة

٥- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير ....
أ) الصناعي ب) الطبيعي ج) الفاسد د)غير الصحي

٦- الشراب .... فاتح اللون ومذاقه سكري جداً
أ) الطبيعي المعلب ب) الطازج ج) الصناعي المعلب د) الفاسد

السؤال الثالث : صوب ما تحته خط :

١- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية (الصناعي)
٢- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل (الماء)
٣- الشراب البطيعي المعلب يحتيو على أجزاء من الفاكهة (الطازج)
٤- يحتوي الشراب الصناعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية (صناعية)

المحور الثالث مراجعة
على الدرس الثالث والرابع

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :

١- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جداً (✓)
٢- العصير الطبيعي يحتوي على ماء وسكر ولون صناعي (×)
٣- عند تخزين السلع لابد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة (✓)
٤- يتميز كل نوع من انواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين (✓)
٥- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر (✓)
٦- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير الطبيعي (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- يساعد التفكير .... على عرض السلع بطريقة جذابة
أ) الفلسفي ب) العاطفي ج) الابداعي د) العلمي
٢- الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوي على أجزاء منها
أ) الطبيعي الطازج ب) الصناعي ج)) السيء د) الطبيعي المعلب
٣- الأطعمة غير المعبأة يتم .... داخل أوعية حفظ مخصصه
أ) رميها ب) تخزينها ج) تسخينها د) تبريدها
٤- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد ....
أ) حافظة ب) طبيعية ج) صلبة د) لاصقة
٥- يجب .... الطعام بشكل أمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم
أ) رمي ب) تخزين ج) تبريد د) هرس
٦- أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي .... الفاكهة
أ) حصاد ب) عصر ج) جمع د) زراعة

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(الصناعي – الماء – درجة حرارة – زجاجية – الطبيعي المعلب)

١- الشراب .... مذاقه مثل مذاق الفاكهة (الطبيعي المعلب)
٢- يجب تخزين السلع في أماكن ذات .... مناسبة (درجة حرارة)
٣- عند صنع الشراب في المنزل يمكن إضافة ...... للعصائر (الماء)
٤ – عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة (زجاجية)

المحور الثالث
الدرس الخامس

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج (✓)
٢- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع (✗)
٣- إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري (✗)
٤- إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة (✓)
٥- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة (✓)
٦- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- يجب .... العصير لقتل الميكروبات
أ) تجميد ب) شرب ج) رمي د) تسخين

٢- عند إضافة .... إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخناً
أ) السكر ب) الملح ج) البهارات د) القرفه

٣- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها
أ) عصر ب) غليان ج) تخمر د) تبخر

٤- عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاً .... الفاكهة
أ) غسل ب) تخزين ج) هرس د) تسخين

٥- تحتاج إلى .... العصير لإزالة والقشرة والبذور
أ) غسل ب) تصفيه ج) غليان د) تخزين

٦- إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته
أ) الملح والسكر ب) المواد الحافظة ج) المواد الصلبه د) الليمون والنعناع

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(ملؤها – الحرارة العالية – المواد الحافظة – التلوث – هرس)

١- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من.....(التلوث)
٢- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم.... بالعصير (ملؤها)
٣- عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم بـ...الفاكهة(هرس)
٤- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام............. (الحرارة العالية)

المحور الثالث
الدرس السادس

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي (✓)
٢- الأبقار هي المصدر الوحيد للبن (✗)
٣- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها (✓)
٤- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية (✓)
٥- وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل على أن اللبن طازج (✗)
٦- مادة النشأ تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن (✗)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- يدخل .... في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن
أ) السمك ب) الخضار ج) اللبن د) الجمبري
٢- يتم غش اللبن عن طريق إضافة .... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن
أ) السكر ب) الماء ج) الجبن د) السمن
٣- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتى ....
أ) يتبخر ب) يتخثر ج) يتجمد د) ينضج
٤- يتم إضافة .... للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة
أ) النشا ب) الثلج ج) الفورمالين د) الزبادي
٥- عند إضافة بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلى اللون الأزرق
أ) صبغة اليود ب) حمض الكبريتيك ج) الماء د) العصير
٦- بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب ...... فهذا يعني أن اللبن غير طازج
أ) بيضاء ب) دهنية ج) صفراء د) متجبنه

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(الفورمالين – اللبن – الابقار – المادة الدهنية – الزجاج)

١- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح منتجانسا بعد نزع........(المادة الدهنية)
٢- يعتبر .... من المنتجات التي يسهل غشها (اللبن)
٣- يحافظ .... على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قوية (الفورمالين)
٤- يمكن الحصول على اللبن من .... (الأبقار)

المحور الثالث مراجعة على الدرس الخامس والسادس

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات (✓)
٢- يضاف الماء للألبان للحفاظ عليها طازجه (×)
٣- لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم إضافة السكر للشراب (×)
٤- الفورمالين مادة حافظة قوية قد تكون ضارة عند إضافتها للألبان (✓)
٥- تتسبب الميكروبات الموجوده في الزجاجات بتخمر المشروبات وفساده (✓)
٦- يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الزبادي والأجبان (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه
أ) الدهنية ب) الحافظة ج) الصلبة د) الغازية
٢- يقوم العمال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من ....
ا) التبخر ب) الغليان ج) التلوث د) التخمر
٣- عند إضافة قطرات من صبغة اليود يتحول اللبن المغشوش إلى اللون ....
أ) الأزرق ب) الأحمر ج) الأصفر د) الأبيض
٤- مرحلة .... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية الشراب
أ) تعقيم ب) تعبئه ج) كسر د) غلي
٥- يجب التأكد من تاريخ .... اللبن
أ) انتهاء صلاحية ب) تغليف ج) تعبئه د) تطريز
٦- عند تصنيع الشراب لابد من تعليم العمال كيفية استخدام ..... بشكل صحيح
أ) الأقلام ب) الآلات ج) الأخبار د) السكر

السؤال الثالث :صوب ما تحته خط :-

١- تعتبر مصر من أقل منتجي اللبن الجاموسي في العالم (أكبر)
٢- يتم خلط السكر مع العصير عندما يكون السائل مثلجاً (ساخناً)
٣- يصبح اللبن طازجاً عند إضافة النشا (مغشوشاً)
٤- يحافظ الماء على إبقاء اللبن كأنه طازج (الفورمالين)

المحور الثالث
الدرس السابع

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :

١- عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط (×)
٢- التجفيف والتجميد احد طرق حفظ الطعام (✓)
٣- معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام (✓)
٤- المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحه سيئه (×)
٥- يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات (✓)
٦- يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل (✓)
٧- الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن (✓)
٨- عند وجود عيوب المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- عملية .... تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة

أ) السلق ب) الطهي ج) الغلي د) التجفيف

٢- يكون المنتج الغذائي ...... إذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات

أ) غير صحي ب) صحيا ج) طازجاً د) جيداً

٣- الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في ....

أ) زيادة الجودة ب) تماسك القوام ج) نمو البكتيريا د) زيادة الكمية

٤- يعد التمليح أحد طرق حفظ ....

أ) الكتب ب) الطعام ج) اللبن د) الحلوى

٥- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد .... عند حفظ الطعام

أ) الحافظة ب) السكرية ج) الصلبة د) المالحة

٦- عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة ....

أ) معتدلة ب) باردة ج) منخفضة د) عالية

٧- يقوم جهاز .... بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي

أ) الشرطة ب) حماية المستهلك ج) الدولة د) البيئة

المحور الثالث
الدرس الثامن

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يمكن استخدام الادوات الكهربائية بالقرب من الماء (✗)

٢- لابد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء (✓)

٣- عند استخدام الشاكوش يجب أن نحرص على عدم إيذاء أيدينا (✓)

٤- يمكننا تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء (✗)

٥- أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لثبيتها على الطاولة (✓)

٦- ارتداء نظارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- يجب أتباع ما يلي عند تغيير ريشة المثقب ما عدا ....

أ) تقريبه من الماء ب) عدم توصيله

ج) عدم امرار السلك في الكهرباء د) إبعاده من الماء

٢- يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنب .... المتناثرة

أ) بقايا الطعام ب) نشارة الخشب ج) السوائل والألوان د) بقايا الحديد

٣- عند حمل الالات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانه بـ.......

أ) طفل صغير ب) شخص بالغ ج) نظارات واقية د) مسامير

٤- جميع ما يلي من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ما عدا ....

أ) استخدام نظارات واقية ب) دق المسامير بالشاكوش بعيداً عن اليد

ج) تغيير ريشة المثقب اثناء توصيله بالكهرباء د) استخدام المثقب بعيداًعن الماء

٥- يجب استخدام النظارات الواقية عند القيام بـ..................

أ) شرب الماء ب) عمل العصائر ج) أعمال النجارة د) الطهي

٦- يجب أن تكون النوافذ............. عند القيام بعملية الطلاء

أ) مغطاه ب) مفتوحة ج) مغلقة د) مظلمة

المحور الثالث
الدرس التاسع

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الاسعافات الأولية للشخص المصاب(×)

٢- يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة الإسعاف (×)

٣- تستخدم حقيبة الاسعافات الاولية لعلاج الجروح البسيطة (✓)

٤- وضعية الإفاقة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف (×)

٥- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الاسعاف عند الإصابة الخطيرة (✓)

٦- يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة (×)

٧- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس (×)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كل مما يلي ما عدا ....

أ) الاتصال برقم الاسعاف ١٢٣ ب) استخدام حقيبة الاسعافات الأولية

ج) مساعدته على التنفس د) عدم الاتصال بسيارة الاسعاف

٢- يتم وضع الشخص .... في وضعية الإفاقة

أ) فاقد الوعي ولكنه يتنفس ب) فاقد الوعي ولا يتنفس

ج) المصاب بنزيف د) المصاب بجرح طفيف

٣- أي العبارات الاتية لا تعتبر من الخطوات اللازمة عند تقديم الاسعافات الأولية .....

أ) الضغط بقوة على الجرح عند حدوث نزيف ب) تضميد الجرح

ج) عدم التحقق من نوع الاصابة د) مساعدة الشخص على التنفس

المحور الثالث مراجعة على الدرس السابع والثامن والتاسع

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يستخدم حمض النتريت أو الكبريت كمواد حافظة للطعام (✓)

٢- التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام (✗)

٣- يجب التأكد من تاريخ الانتاج فقط عند شراء أي منتج (✗)

٤- طريقة تجفيف الطعام في الشمس ليست طريقة مثلى لحفظ الطعام (✗)

٥- يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيداً عن اليد (✓)

٦- يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنزل (✗)

٧- يجب التخطيط للتدخل عند اصابة شخص بإصابة خطيرة (✓)

٨- لا يمكن علاج الجروح الطفيفة إلا بالذهاب إلى المستشفى (✗)

٩- تنظيف الجرح من أساسيات وقف النزيف (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- ما الدليل على عدم سلامة الطعام عند شرائه ؟

أ) رائحته الحادة ب) طعمه الجيد

ج) رائحته الجميلة د) لونه الرائع

٢- يجب الحذر من .... عند العمل بحرفه النجارة

أ) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله الكهرباء ب) استخدام المثقب بعيداً عن الماء

ج) الدق بالشاكوش بعيداً عن اليد د) ارتداء النظارات الواقية

٣- يجب استخدام .... عند اصابة شخص ما

أ) الاطباق ب) الاسعافات الأولية ج) الشاحن د) المسطرة

٤- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة .... عند إصابة شخص إصابة خطيرة

أ) الأجرة ب) الرش ج) الاسعاف د) النقل

٥- يجب وضع .... لتهوية الغرفة عند الطلاء

أ) سخان ب)غساله ج) مروحه د) موقد

المحور الثالث
الدرس الحادي عشر

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تناول القليل جداً من العناصر الغذائية يتسبب في سوء التغذية (✓)

٢- تحرص السيدة لويز إيمانويل مابولو على استخدام مصادر محلية عند طهي الطعام (✓)

٣- يتطلب نمط الحياة الصحي ممارسة الرياضة والطعام الصحي (✓)

٤- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام (✓)

٥- تشجع السيدة لويز إيمانويل مابولو المزراعين على زراعة البامية للحفاظ على خصوبة التربة (✓)

٦- تحقيق الأمن الغذائي يقلل من عملية الاستيراد (✓)

٧- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة (×)

٨- تهدف السيدة لويز إيمانويل مابولو لتثقيف الناس بما يتعلق بالطهي (✓)

٩- تناول طعام صحي يفيد الفرد والوطن والبيئة (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- الافراط في تناول الملح قد يتسبب في حدوث جميع ما يلي ما عدا ....

أ) ارتفاع ضعط الدم ب) أمراض القلب

ج) السكته الدماغية د) المساعدة على عملية الهضم

٢- يجب استخدام .... للحصول علىطعام صحي ولذيذ

أ) مكونات طازجة ب) الكثير من الملح

ج) الكثير من الدهون د) كمية كبيرة من السكر

٣- يجب ممارسة .... للحصول على نمط غذائي صحي

أ) الرياضة ب) الكتابة ج) القراءة د) ركوب السيارات

٤- يتسبب الافراط في تناول الطعام في ....

أ) تقليل الوزن ب) زيادة الوزن ج) النحافة د) الصحة الجيدة

٥- تشجع السيد مابولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند ....

أ) انتاج الخشب ب) صناعة البلاستيك ج) طهي الطعام د) صناعة الورق

مراجعة كاملة على
المحور الثالث

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تساعد الفواكهة والخضروات على عملية الهضم (✓)
٢- الاشخاص النباتيون هم الذي يختارون بدائل نباتيه بدلاً من البروتينات الحيوانية (✓)
٣- تعتبر الدواجن تعتبر الداوجن احد البدائل النباتية التي يمكن تناولها (✗)
٤- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الدهون والأملاح (✗)
٥- لتناول وجبات صحية يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر (✓)
٦- الاطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الاطعمة المشوية (✗)
٧- صورة الشهادة الصحية تضمن سلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي(✓)
٨- استخدام الأكياس لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي(✓)
٩- لابد من وضع الطعام وتجهيزه داخل المقصف بشكل عشوائي (✗)
١٠- الشراب الطبيعي الطازج هو نوع الشراب الوحيد الذي يمكن تناوله (✗)
١١- أولى خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة وتحويلها لعصير (✗)
١٢- الشراب الطبيعي المعلب له مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجاً (✓)
١٣- للحفاظ على سلامة العمال داخل المصانع يجب الحذر عند استخدام الحرارة العالية (✓)
١٤- أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي تعبئة علب العصير (✗)
١٥- إضافة المواد الحافظة للشراب يطيل من فترة صلاحيته (✓)
١٦- يدخل اللبن في الكثير من المنتجات والمشروبات المصنعه (✓)
١٧- يحتوي اللبن علىنسبة منخفضة من العناصر الغذائية (✗)
١٨- طعم ورائحة اللبن النفاذة يدلان على أنه طازج وصحي (✗)
١٩- لا يوجد أي طرق للتحقق من جودة اللبن وصحته (✗)
٢٠- التجميد والتعليب من طرق حفظ الطعام في المصنع والمنزل (✓)
٢١- حمض الاسكوربيك من المواد الحافظة التي يتم إضافتها لحفظ الطعام (✓)
٢٢- يستخدم الملح والسكر في تخليل الخضروات وحفظها (✗)
٢٣- تحتاج عملية تجفيف الطعام إلى نسبة رطوبة عالية (✗)
٢٤- غسل الخضروات ضروري قبل عملية التجفيف فقط (✗)
٢٥- ارتداء نظارات السلامة امر ضروري عند القيام بعملية الطلاء (✓)
٢٦- يجب فتح النوافذ عند استخدام الغراء أثناء الطلاء للحفاظ على الصحة (✓)
٢٧- عليك الانتباه جيداً عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل المثقب (✓)
٢٨- يمكن تقديم الاسعافات الأولية دون تقييم وضع الشخص المصاب (✗)

٢٩- الضغط على جرح شخص مصاب بقطعة قماش يساعد على وقف النزيف (✓)
٣٠- وضعية الإفاقة تساعد الاشخاص المصابة بكسور بسطية (×)
٣١- قام الدكتور محمد احمد غنيم باجراء أول عملية زراعة كلي في مصر (✓)
٣٢- الافراط في تناول المواد السكرية يؤدي إلى الاصابة بالسمنة (✓)
٣٣- لاتباع نمط حياة صحي يجب على البالغين والأطفال ممارسة الرياضية يومياً (✓)
٣٤ زيادة مساحة الأراضي الزراعية أمر مهم للاقتصاد المصري (✓)
٣٥- ملصق المنتج يتضمن معلومات خاصة بالمنتج (✓)
٣٦- لا توجد أي معايير تقوم بتنظيم تصنيع الاغذية المصنعه (×)
٣٧ – الاختبار الأساسي للمنتجات يتم من خلال استخدام المستهلك لحواسه الخمس (✓)
٣٨- يمكن التحقق من تاريخ انتهاء صلاحية المنتج عن طريق قراءة ملصق المنتج (✓)
٣٩- يتغير قوام اللبن عند اضافة الفورمالين له (×)
٤٠- الشراب الصناعي المعلب يحتوي على اجزاء من الفاكهة (×)

ثانياً : اخترالإجابة الصحيحة مما يلي :

١- الوجبة .... يجب أن تكون متوازنه بين البروتين النباتي والحيواني
أ) السريعة ب) المغذية ج) غير الصحية د)المخزنة

٢- تحتوي .... على دهون غير صحية
أ) المنتجات الحيوانية ب) الخضروات الورقية ج) الفاكهة الطازجة د) الخضروات المجففة

٣- الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه يشرب اللبن يسمى بشخص ....
أ) غير صحي ب) نباتي صرف ج) يمارس الرياضة د) نباتي متوازن

٤- البقول والحبوب والخضروات يطلق عليها بدائل ....
أ) دهنيه ب) غير صحية ج) نباتيه د) اللحوم

٥) الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح ، والدهون
أ) السريعة ب) المغذية ج) غير الصحية د) المخزنة

٦) احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من .... يضر بالصحة
أ) الفيتامينات ب) السعرات الحرارية ج) الكالسيوم د) البروتينات النباتية

٧) الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه لا يحتوي على.......
أ) أجزاء الفاكهة ب) مواد حافظة ج) سكر د) ماء

٨) المشروبات .... مصنوعه من مادة ملونه صحية
أ) الفاسدة ب) المخزنة ج) الصناعية د) الطبيعية

٩) يتم تصنيع .... في المعامل باستخدام مواد كيميائية موجودة في الفاكهة
أ) النكهات الصناعية ب) السعرات الحرارية ج) الألوان الطبيعية د) الفاكهة الطبيعية

١٠) الشراب .... هو المعصور مباشرة من الفاكهة
أ) الطبيعي المعلب ب) الصناعي ج) المعلي د) الطبيعي الطازج
١١) يجب .... الفاكهة قبل البدء في تحضير الشراب الطبيعي
أ) غلي ب) خلط ج) غسل د) هرس
١٢- عند اعداد الشراب بالمنزل يمكن خلط الشراب بـ.........
أ) الخل ب) الماء ج) الزيت د) الدهون
١٣-أثناء خلط السكر عند صناعة الشراب الطبيعي لابد أن يكون الشراب ساخناً حتى لا...
أ) يفصل ب) يتبخر ج) يغلي د) يتجمد
١٤- يتم غش ... عن طريق وضع إضافات مثل الفورمالين
أ) الخل ب) الماء ج) الزيت د) اللبن
١٥- يمكن غش اللبن عن طريق إضافة .... له
أ) المحليات ب) النكهات ج) الماء د) الفاكهة
١٦- للتأكد من أن اللبن سليم يجب ان نتأكد من تاريخ ....
أ) إنشاء المصنع ب) انتهاء الصلاحية ج) حلب اللبن د) تصدير المنتج
١٧- يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العلبه له ....
أ) رائحة زكية ب) لون زاهي ج) رائحة حادة د) طعم جميل
١٨- جهاز حماية .... يتم فيه تقديم الشكاوي الخاصة بسلامة المنتجات
أ) التاجر ب) المصنع ج) المنتج د) المستهلك
١٩- يعتبر .... احد طرق حفظ الطعام
أ) الشوي ب) التعليب ج) الطهي د) السلق
٢٠- احد طرق تجفيف الطعام في المنزل هي التجفيف باستخدام ....
أ) البخار ب) الماء ج) الخل د) الفرن
٢١) عند القيام بأعمال الطلاء يجب الحرص على ....
أ) غلق الأبواب ب) غلف النوافذ ج) فتح النوافذ د) زيادة الطلاء
٢٢) عند تغيير ريشة المثقب للابد من التأكد من انه غير موصل ....
أ) بالغاز ب) بالماء ج) بالكهرباء د) بالحرارة
٢٣) يجب ارتداء .... لحماية الأعين عند نشر الأخشاب .
أ) نظارات السلامة ب) شراب ج) جلباب د) ساعة
٢٤) يجب الاتصال برقم .... لاستدعاء سيارة الإسعاف
أ) ١٨٠ ب) ١٢٢ ج) ١٢٩ د) ١٢٣
٢٥) إذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس فوضعية .... ستساعده على التنفس
أ) الاستقامة ب) الافاقة ج) نصف جلوس د) الجانبية
٢٦) قام الدكتور ..... بتأسيس أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى

أ) مجدي يعقوب ب) فاروق الباز ج) محمد أحمد غنيم د) طه حسين

٢٧) لاتباع نظام غذائي صحي يجب التقليل من تناول ....

أ) الدهون ب) الماء ج) الخضروات د) الفاكهة

٢٨) عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى ....

أ) سوء التغذية ب) الصحة الجيدة ج) الحيوية د) النشاط

٢٩) استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام ....

أ) الالات الزراعية ب) مياه الري ج) السماد د) الوقود الاحفوري

٣٠) حصلت .... على جائزة أبطال الأرض الشباب

أ) جميله بوحيرد ب) إيمانويل مابولو ج) سميرة موسى د) ماري كوري



السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- لون النبات الأزرق يبعث على الاسترخاء (✓)

٢- ليس من الضروري معرفة نوع التربة لزراعة نباتات الحديقة (✗)

٣- نشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب إلى الحدائق (✓)

٤- تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة (✓)

٥- معرفة حجم النباتات في الحديقة قبل زراعتها امر غير ضروري (✗)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- أحد عناصر الحديقة التي تصدر أصواتاً تبعث على الاسترخاء والهدوء .....

أ) الممرات ب) البرجولات ج) النافورة د) المقاعد

٢- يجب معرفة كل مما يلي لاختيار طراز الحديقة ما عدا ....

أ) الغرض من الحديقة ب) الكائنات الحية بالحديقة

ج) تناسبها مع المباني المحيطة د) نوع الحديقة

٣- عند زراعة النباتات في الحديقة يجب معرفة .... المنطقة

أ) شكل ب) مناخ ج) طراز د) لون

٤- اللون... لا يعتبر من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط في الحديقة

أ) الأحمر ب) البرتقالي ج) الأخضر د) الأصفر

المحور الرابع
الدرس الثاني

السؤال الأول :ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- هوية العلامة التجارية تعبر عن الطريقة التي يرى بها العالم شركتك (✓)
٢- لا يلزم أن تكون العلامة التجارية ملائمة للمنتج (X)
٣- تساعد الإضاءة على لفت انتباه العملاء وتشجيعهم على الشراء (✓)
٤- يفضل استخدام العديد من الألوان عند تصميم العلامة التجارية لجذب العملاء (X)
٥- يجب أن تحمل العلامة التجارية رسالة واضحة يفهمها العملاء بمختلف فئاتهم(✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يتمثل التسويق البصري في جميع ما يلى ما عدا ....
أ) الإضاءة ب) الألوان ج) العلامات د) الموسيقى

٢- من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....
أ) معقد ب) بسيط ج) غير واضح د) سهل النسيان

٣- يعد أسلوب الهرم هو أكثر استخداماً في .... السلع
أ) ترويج ب) حفظ ج) صناعة د) تخزين

٤- تقوم .... بجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على أحد الرفوف
أ) الإضاءة ب) اللافتات ج) كتلة اللون د) المعروضات الهرمية

٣) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(هرمي – العلامة التجارية – بسيطه – مربع – البصري – السمعي – الالوان)

١- يعتبر اختيار.... من العوامل التي تحدد وتبرز الطابع الرسمي للعلامة التجارية
(الألوان)

٢- تساعد طريقة عرض السلع على التسويق .... وجذب العملاء (البصرى)

٣- استخدام أسطوانات عرض السلع بشكل ... يوفر رؤية جيدة للعملاء ويشجعهم على الشراء
(هرمى)

٤- يجب أن توضح .... هوية العملاء المستفادين من المنتج (العلامة التجارية)

٥- يجب أن تكون العلامة التجارية ..... لإيصال الرسالة المرغوبة دون تشتيت العملاء (بسيطة)

المحور الرابع مراجعة على الدرس الأول والثاني

السؤال الأول :ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تصمم الحدائق للاستماع بالهواء النقي في الحديقة فقط (X)
٢- تبعث الألوان الدافئة للنباتات على الحيوية والنشاط (✓)
٣- تصدر النافورة صوتاً يساعد على الاسترخاء في الحديقة (✓)
٤- يجب اختيار النباتات المناسب زراعتها للتربة الموجودة في الحديقة (✓)
٥- يجب أن تكون هوية العلامة التجارية قوية ليثق فيها العملاء (✓)
٦- التصميم المعقد للعلامة التجارية يرسل رسالة واضحة للعملاء عن المنتج (X)
٧- التسويق البصري يتمثل في الألوان والعلامات التي تلفت العملاء للمنتج (✓)
٨- استخدام الألوان المتعددة في العلامة التجارية للمنتج يساعد على ايصال الرسالة المرغوبة للمنتج (X)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من أمثلة النباتات الباردة اللون ....

أ) الأحمر ب) البرتقالى ج) الأصفر د) الأخضر

٢- تتمثل عناصر الحديقة في جميع ما يلي ما عدا ....

أ) الممرات ب) البرجولات ج) المقاعد د) الغسالات

٣- يمكن استخدام التسويق .... كالإضاءة لجذب انتباه المجتمع لشراء المنتجات

أ) الشفهي ب) البصري ج) السمعي د) الكتابي

٤- يجب أن يتوافر .... في تصميم العلامة التجارية لتسويق السلع بشكل جيد

أ) الشكل المعقد ب) الشكل البسيط ج) الألوان المتعددة د) الهوية الضعيفة

---

٣) صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) :-

(أ)	(ب)
١- تضفي اجواء وتبرز المنتجات	أ) تبعث على الحيوية والنشاط
٢ – يتم تصميمها للتجول في الحديقة	ب) هوية العلامة التجارية
٣- الطريقة التي يرى بها العالم شركتك	ج) الإضاءة
٤- اللونان الأزرق والأخضر	د) الممرات

المحور الرابع
الدرس الثالث

السؤال الأول :ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- الإضاءة القوية على المسرح تعطي إحساساً بالغموض (X)

٢- يشمل الديكور الأثاث والاكسسوارات والمناظر المستخدمة في المسرح(✓)

٣- لوصف نوع معين من الشخصيات يجب التركيز على الديكور (X)

٤- يجب أن تصمم أزياء المسرح لوصف نوع معين من الشخصيات (✓)

٥- يجب أن تناسب عناصر المسرح مع أسلوب الانتاج وتعززه (✓)

٦- تساعد إضاءة المسرح على توفير جو متوازن أثناء العمل (✓)

٧- من عناصر العمل المسرحي الديكور والموسيقى (✓)

٨- يجب اختيار الصوت في المسرحية بعناية لتعزيز العمل الفني (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يشمل تصميم الأزياء ....

أ) الإضاءة ب) الصوت ج) الموسيقى د) الشعر المستعار

٢- الإضاءة المنخفضة على المسرح تعطي شعوراً بـ...........

أ) القوة ب) العنف ج) الغموض د) التوتر

٣- يعتبر........... من عناصر العرض المسرحي

أ) الصوت ب) الحركة ج) الظلام د) الكتابة

٤- يتضمن .... تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها

أ) الصوت ب) الديكور ج) تصميم الأزياء د) الإضاءة

٥- الضوء الأزرق في المسرح له تأثير...............

أ) هادئ ب) مزعج ج) نهاري د) غير واضح

٦- يشمل .... كل ما يستخدمة الممثلون علىخشبة المسرح مثل الاكسسوارات ومستحضرات التجميل

أ) الصوت ب) الإضاءة ج) تصميم الأزياء د) الديكور

المحور الرابع
الدرس الرابع

السؤال الأول :ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- لا توجد أنواع مختلفة من الغرز يمكن استخدامها في تطريز الملابس (X)
٢- يمكن استخدام غرزة السراجة لتزيين الملابس (✓)
٣- لا يعتبر التطريز مهما للحفاظ على التراث (X)
٤- استطيع التعبير عن الافكار المختلفة باستخدام التطريز (✓)
٥- غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية (X)
٦- الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيداً لحشوها هي غرزة السراجة (X)
٧- يمكن استخدام غرزة السراجة لخياطة قطع قماش مع بعضها (✓)
٨- لا يمكن تطريز الملابس باستخدام الإبرة والخيط (X)
٩- يعتبر التطريز من الحرف التقليدية القديمة (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- جميع ما يلي صحيح عن التطريز ماعدا ....

أ) حرفة قديمة ب) يستخدم فيه أدوات بسيطة

ج) تكولوجيا حديثة د) فن ممتع

٢- أي مما يلي يعبر عن غرزة السراجة

أ) يتم استخدام أدوات معقدة لعملها ب) غرزة يصعب تنفيذها

ج) غرزة غير منتشرة وليست أساسية في التطريز

د) استطيع استخدامها لإصلاح الملابس

٣- يمكن تطريز القماش باستخدام جميع ما يلي ما عدا .....

أ) الإبرة ب) الترتر ج) الخيط د) القلم

٤- غرزة السراجة تكون على هيئة خطوط .... متساوية

أ) متقطعة ب) رأسية ج) أفقية د) منحنيه

٥- يمكن استخدام .... لتزيين الملابس

أ) الصلصال ب) الغرز ج) المكعبات د) الحديد

المحور الرابع مراجعة على الدرس الثالث والرابع

السؤال الأول :ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يجب استخدام مجموعة من العناصر لانتاج العمل المسرحي بشكل جيد (✓)
٢- الهدف من الاضاءة داخل المسرح هو الاشارة إلى وقت معين من اليوم (✓)
٣- يشمل الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها (✓)
٤- الازياء التي يتم تصميمها للعمل المسرحي لها تأثير سمعي كبير (X)
٥- التصميمات المطرزة المصرية تعد جزءاً مهماً من تراثنا (✓)
٦- تستخدم غرزة الفرع لإصلاح الملابس (X)
٧- غرزة السراجة تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية فقط (X)
٨- الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيداً لحشوها هي غرزة الفرع (✓)
٩- لا يمكن تطريز الملابس باستخدام اللؤلؤ (X)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- التصميمات المطرزة المصرية القديمة مستوحاة من كل ما يلى ما عدا ......

أ) الطبيعة ب) التكنولوجيا ج) الحياة اليومية د) القيم

٢- جميعا ما يلي من عناصر الديكور ما عدا ....

أ) المناظر ب) الاكسسوارات ج) المنصات المرتفعة د) الشعر المستعار

٣- الإضاءة المنخفضة بالمسرح تشعرنا بـ..........

أ) المرح ب) الغموض ج) التوتر د) تغير المزاج

٤- تستخدم غرزة السراجة لجميع ما يلي ما عدا

أ) تزيين الملابس ب) تزيين المفروشات ج) خياطة القماش مع بعضه د) تطريز الأزهار

٥- تم الاعتماد على استخدام أدوات بسيطة لتزيين الملابس قديماً مثل ....

أ) ماكينة الطباعة ب) الإبرة ج) المسطرة د) التكنولوجيا



المحور الرابع
الدرس السادس

السؤال الأول :ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تركز أبحاث الدكتور مودومبا على تحديد التهديدات الرئيسية للاسد الافريقي للانقراض (✓)
٢- يمكن الاستفادة من المصائد السلكية في عمل منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية (✓)
٣- قامت مصر بإلقاء الخردة في القمامة بدلاً من الاستفادة منها (X)
٤- يعد الدكتور مودومبا والفنانون المصريون من المنقذين لكوكب الأرض من أجل خدمة الأجيال القادمة (✓)
٥- تستخدم منظمةالدكتور مودومبا علامتها التجارية بشكل فعال لإيصال رسالتها البينية (✓)
٦- منظمة SNARES TO WARES تعتبر منظمة هادفة للربح (X)
٧- نشر الدكتور مودومبا أقلامنا وثائقية عن النباتات في بلاده (X)
٨- أثر المصريون القدماء في إبداع الفنانين لإعادة تدوير القمامة (✓)
٩- لا يمكن تحويل الشيء الضار إلى شيء نافع (X)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- قام الدكتور مودومبا بحماية .... من الانقراض

أ) الأسد الافريقي ب) النباتات الصحراوية ج) الأرانب البرية د) النباتات المائية

٢- قام المصريون بالاستفادة من الخردة في عمل ....

أ) تماثيل ب) ملابس ج) مفروشات د) اقلام

٣- قام الدكتور مودوما بإزالة المصائد .... لحماية الحيوانات البرية لمساعدة حراس الحديقة

أ) البلاستيكية ب) الخشبية ج) السلكية د) الورقية

٤- شعار منظمة مودومبا عبارة عن .... يحيط به سلك

أ) أرنب ب) ثعلب ج) أسد د) فيل

٥- استخدمت مصر ...... في صناعة المنحوتات والتماثيل الجميلة مثل تمثال نصفي للمكة نفرتيتي

أ) الورق ب) الخردة ج) البلاستيك د) الصلصال

مراجعة كاملة
على المحور الرابع

السؤال الأول :ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يجب اختيار عناصر عند تصميم الحديقة تبعث على الاسترخاء والهدوء (✓)
٢- يتم اختيار نباتات الحديقة على حسب نوع التربة الموجودة في الحديقة (✓)
٣- يتسبب الصوت الصادر عن النافورة في التلوث الضوضائي (X)
٤- يمكن الاسترخاء في الحديقة بالجلوس في البرجولات (✓)
٥- يتم اختيار طراز الحديقة من خلال معرفة نوع الحديقة عامة أم خاصة (✓)
٦- تصمم ممرات الحديقة لزراعة نباتات الحديقة بها (X)
٧- يمكن زراعة شجرة طويلة في الحديقة بالقرب من مبنى صغير (X)
٨- يعتبر اللون الأزرق من ألوان النباتات الباردة (✓)
٩- يجب معرفة كمية الشمس التي ستصل إلى الحديقة لمعرفة النباتات التي يتم زراعتها بالحديقة (✓)
١٠- من عناصر الحديقة النباتات والنافورة فقط (X)
١١- يجب تصميم العلامة التجارية بشكل بارز لنجاح الإعلان عن الشركة (✓)
١٢- يمكن استخدام التسويق السمعي من خلال الاضاءة للفت انتباه العميل لشراء المنتج (X)
١٣- يستخدم أسلوب الهرم في ترويج السلع لتحفيز العملاء على شرائها (✓)
١٤- يجب استخدام ألوان متعددة عند تصميم العلامة التجارية لإيصال الرسالة المرغوبة من الإعلان(X)
١٥- لا يمكن أن تؤثر طريقة عرض المنتجات في كيفية رؤية العملاء للعلامة التجارية (X)
١٦- يساعد أسلوب وطباعة العلامة التجارية على تصورها لضمان نجاح الإعلان عن المنتج (✓)
١٧- هوية العلامة التجارية تعتبر الطريقة التي يرى بها العالم أي شركة (✓)
١٨- المعروضات الأسطوانية للمنتج تبرز العناصر المهمة للمعروضات في المنتصف (✓)
١٩- يمكن تحسين عرض المنتجات عن طريق معرفة نقاط البيع الترويجية فقط (X)
٢٠- يجب اختيار علامة تجارية لا يمكن معالجتها أو استنساخها (X)
٢١- الضوء الأزرق يولد تأثيراً هادئاً أو ليلياً على المسرح (✓)
٢٢- يشمل الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل فقط (X)
٢٣- يساعد صوت زقزقة العصافير في المسرح على الشعور بأنك داخل حديقة بالفعل (✓)
٢٤- يمكن معرفة نوع الشخصية على المسرح من الأزياء التي يرتديها الممثل (✓)
٢٥- يشمل ديكور المسرح المنصات المنخفضة والاكسسوارات (X)
٢٦- تعطي الإضاءة المنخفضة على المسرح شعورا بالغموض في المسرحية (✓)
٢٧- الازياء التي يرتديها الممثلون أثناء العمل في المسرح لها تأثير بصري في المشاهدين(✓)
٢٨- لا تؤثر الأصوات داخل المسرح في نجاح العمل المسرح (X)
٢٩- تساعد الاضاءة داخل المسرح في توفير جو متوازن عند عرضها (✓)
٣٠- يعتبر ما وراء الكواليس من العناصر الأساسية لضمان نجاح العمل المسرحي (✓)

٣١- الحرف القديمة هي حرف تقليدية تعتمد على المهارة اليدوية والأبر والخيط فقط (X)
٣٢- التصميمات المطرز القديمة استوحت من الطبيعة والحياة اليومية (✓)
٣٣- لا يمكننا المزج بين أنواع الغرز المختلفة عند تزيين الأقمشة (X)
٣٤- يمكن استخدام غرزة السراجة في إصلاح الملابس (✓)
٣٥- غرزة الفرع تكون على شكل خطوط منقطعة متساوية أو غير متساوية (X)
٣٦- تزيين المنسوجات يمكن استخدامها كأغراض زخرفية (✓)
٣٧- لا يمكن استخدام الترتر لتزيين المفارش (X)
٣٨- من أنواع الغرز غرزة السراجة وغرزة الفرع (✓)
٣٩- يمكن استخدام غرزة الفرع لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيداً لحشوها مثل الأزهار (✓)
٤٠- يجب الحذر عند استخدام المقص أثناء التطريز (✓)

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- جميع ما يلي يعتبر من عناصر الحديقة ما عدا ....
أ) الأشجار ب) البرجولات ج) الممرات د) المروحة

٢- تصمم الحدائق لمساعدة أفراد المجتمع على جميع ما يلي عدا
أ) الاسترخاء ب) الشعور بالهدوء ج) استنشاق هواء نقي د) الشعور بالضوضاء

٣- تصدر .... في الحديقة أصواتاً تبعث على الاسترخاء والهدوء
أ) البرجولات ب) المقاعد ج) النافورة د) الممرات

٤- من عناصر الحديقة .... التي يمكن من خلالها التجول في الحديقة
أ) الممرات ب) البرجولات ج) المقاعد د) النباتات

٥- جميع ما يلي من أمثلة ألوان النباتات الدافئة التي تبعث الحيوية في الحديقة ما عدا اللون
أ) الأحمر ب) الأزرق ج) البرتقالي د) الأصفر

٦- يجب معرفة ....عند زراعة نباتات الحديقة
أ)كمية التربة ب) نوع التربة ج) شكل الممرات د) شكل البرجولات

٧- يجب معرفة جميع ما يلي عند اختيار طراز الحديقة ما عدا
أ) نوع الحديقة ب) الغرض منها ج) المباني المحيطة بها د) شكل المراوح

٨- هوية .... تعتبر الطريقة التي يرى بها العالم أي شركة
أ) الشعار ب) العلامة التجارية ج) الأفراد العاملين د) العملاء

٩- يجب توافر جميع ما يلي لتصميم العلامة التجارية بشكل جيد ما عدا أنها ....
أ)تكون بسيطة ب) تكون بارزة
ج) ليست قابلة لاعادة تصميمها د) ملائمة لاختيارات العملاء

١٠- يمكن لفت انتباه العملاء عن طريق الاضاءة لشراء المنتج ويعتبر ذلك تسويقاً ....
أ) بصرياً ب) سمعيا ج) كتابياً د) شفهيا

١١- يمكن ترويج المنتجات باستخدام أسلوب ...... بوضع العنصر الأكبر في المنتصف
أ) الهرم ب) الكتابة ج) التحدث د) الضغط

١٢- يمكن استخدام جميع الأفكار الآتية لتحسين عرض المنتجات ما عدا ....
أ) المعروضات الهرمية ب) كتلة اللون ج) نقاط بيع ترويجية د) تخزين المعروضات

١٣- يجب أن تكون العلامة التجارية .... حتى لاتنسى
أ)غامضة ب)بارزة ج) مظللة د) معقدة

١٤- يعتبر .... من العناصر التقنية وراء الكواليس لإقامة العمل المسرحي بشكل جيد
أ) الديكور ب) الشخصيات ج) الجماهير د) المخرجين
١٥- الضوء الأزرق في المسرح له تاثير .... عند عرض المسرحية
أ)هادي ب) مزعج ج) غاضب د) غير واضح
١٦- يشمل .... ما يستخدمه الممثلون على خشبه المسرح مثل مستحضرات التجميل
أ) الصوت ب) الإضاءة ج) تصميم الازياء د) الديكور
١٧- يشمل ....تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وخارجها
أ) الإضاءة ب) الديكور ج) الصوت د) الموسيقى
١٨- تصميم الازياء له تأثير .... في المشاهدين لنجاح العمل المسرحي
أ) سمعي ب) صوتي ج) بصري د) ضوضائي
١٩- يشمل ديكور المسرح جميع ما يلي ما عدا ....
أ) الأثاث المستخدم ب) الاكسسورات ج) المناظر د) المنصات المنخفضة
٢٠- تساعد .... داخل المسرحية على وصف نوع الشخصية
أ) الأزياء ب) الإضاءة ج) الصوت د) الموسيقى
٢١- تصميم الازياء داخل المسرحية يشمل جميع ما يلي ما عدا ....
أ) الشعر المستعار ب) الاكسسوارات ج) مستحضرات التجميل د) الصوت
٢٢- تكون غرزة السراجة على هيئة خطوط .... متساوية أو غير متساوية
أ) متقطعة ب) رأسيه ج) أفقية د) منحنية
٢٣- يستخدم جميع ما يلي لتطريز القماش ما عدا ....
أ) الابر ب) اللولو ج) الخيط د) الورق
٢٤- يمكن استخدام ...... لتزيين المفروشات
أ) الصلصال ب) الغرز ج) المكعبات د) الحديد
٢٥- غرزة الفرع تكون على شكل .... رفيع وتستخدم لتزيين الملابس
أ) خط ب) دائرة ج) مربع د) مستطيل
٢٦- الحرف القديمة هي حرف تقليدية معتمدة على .... لتزيين الملابس
أ) ماكينة الخياطة ب) اليد ج) ماكينة الحلج د) ماكينة التصوير
٢٧- تستخدم غرزة السراجة في جميع ما يلي ما عدا ....
أ) تزيين الملابس ب) خياطة قطع القماش ج) تزيين المفارش د) تزيين الزجاج
٢٨- يمكن استخدام .... لعمل الغرز لتزيين الملابس
أ) الابر ب) القلم ج) الكتاب د) المسطرة
٢٩- التصميمات .... المصرية تساعد على توثيق التراث المصري وتوريثه للاجيال
أ) المطرزة ب) الورقية ج) البلاستيكية د) الخشبية
٣٠- يعرف فن التطريز بفن التزيين بـ.............. لرسم تصميمات مختلفة على القماش
أ) الخشب ب) الغرز ج) البلاستيك د) الزجاج

أسئلة المحور الثالث

١. تعتبر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. ( )
٢. الوجبة الغذائية الصحية لا بد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي. ( )
٣. الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. ( )
٤. مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين. ( )
٥. تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )
٦. تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )
٧. الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. ( )
٨. شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )
٩. يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة. ( )
١٠. يُفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية. ( )
١١. تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. ( )
١٢. تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا. ( )
١٣. تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. ( )
١٤. الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. ( )
١٥. الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. ( )
١٦. توفّر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف. ( )
١٧. المكسرات والخضراوات تُعتبر من البدائل النباتية. ( )
١٨. الوجبة المغذية لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. ( )
١٩. يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. ( )
٢٠. عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. ( )
٢١. يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. ( )
٢٢. وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية. ( )
٢٣. ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة. ( )

٢٤.درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ( )
٢٥.العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركَّز والسكّر. ( )
٢٦. يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. ( )
٢٧. نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة. ( )
٢٨. الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية. ( )
٢٩.النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. ( )
٣٠.العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملوّنة غير صحية. ( )
٣١.يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًّا. ( )
٣٢.العصير الطبيعي يحتوي على ماء وسكر ولون صناعي. ( )
٣٣.عند تخزين السلع لا بد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة. الماء مع السكر.( )
٣٤.يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين. ( )
٣٥.يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر. ( )
٣٦. تُعدُّ النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير الطبيعي. ( )
٣٧. غطاء الرأس والقُفَّازات التي يرتديها العُمَّال ضرورية لحماية المُنتَج . ( )
٣٨. تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع. ( )
٣٩.إضافة المواد الحافظة للشراب المُصنِّع أمر غير ضروري. ( )
٤٠. إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة. ( )
٤١.يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة. ( )
٤٢.عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع. ( )
٤٣. يدخل اللبن في صناعة العديد من المُنتجات مثل الزبادي. ( )
٤٤.الأبقار هى المصدر الوحيد للبن. ( )
٤٥.اللبن من المُنتجات التي يسهل غشها . ( )
٤٦.التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية. ( )
٤٧.وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل على أن اللبن طازج. ( )

٤٨.مادة النشا تُعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن. (   )

٤٩.لا بد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. (   )

٥٠.يضاف الماء للألبان للحفاظ عليها طازجة. (   )

٥١. لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم إضافة السكر للشراب. (   )

٥٢.الفورمالين مادة حافظة قوية قد تكون ضارة عند إضافتها للألبان. (   )

٥٣.تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها. (   )

٥٤.يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الزبادي والأجبان. (   )

٥٥.عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . (   )

٥٦. التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام. (   )

٥٧.معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام. (   )

٥٨.المُنتَج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة. (   )

٥٩.يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات . (   )

٦٠.يُعدُّ التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل. (   )

٦١. الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن. (   )

٦٢. عند وجود عيوب في المُنتَج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج. (   )

٦٣. يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. (   )

٦٤.لا بد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء. (   )

٦٥. عند استخدام الشاكوش يجب أن نحرص على عدم إيذاء أيدينا. (   )

٦٦. يمكننا تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء. (   )

٦٧. أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة. (   )

٦٨. ارتداء نظّارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب. (   )

٦٩. تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الإسعافات الأولية للشخص المصاب. (   )

٧٠.يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة الإسعاف

تستخدم حقيبة الإسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة. (   )

٧١.وضعية الإفاقة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف. (   )

٧٢. يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابة الخطيرة. (   )

٧٣. يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة. (   )

٧٤.لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس. (   )

٧٥.يُستخدم حمض النتريت أو الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. (   )

٧٦. التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام. (   )

٧٧. يجب التأكد من تاريخ الإنتاج فقط عند شراء أي منتج. (   )

٧٨. طريقة تجفيف الطعام في الشمس ليست طريقة مثلى لحفظ الطعام. (   )

٧٩. يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدا عن اليد. (   )

٨٠.يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنزل. (   )

٨١.يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بإصابة خطيرة. (   )

٨٢. لا يمكن علاج الجروح الطفيفة إلا بالذهاب إلى المستشفى. (   )

٨٣. تنظيف الجرح من أساسيات وقف النزيف. (   )

٨٤.تساعد الفواكه والخضراوات على عملية الهضم. (   )

٨٥.الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل نباتية بدلا من البروتينات الحيوانية. (   )

٨٦. تعتبر الدواجن أحد البدائل النباتية التي يمكن تناولها. (   )

٨٧. تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الدهون والأملاح (   )

٨٨. لتناول وجبات صحية، يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر.
(   )

٨٩. الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة المشوية. (   )

٩٠.صورة الشهادة الصحية تضمن سلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي. (   )

٩١.استخدام الأكياس لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي. (   )

٩٢.لا بد من وضع الطعام وتجهيزه داخل المقصف بشكل عشوائي. (   )

٩٣.الشراب الطبيعي الطازج هو نوع الشراب الوحيد الذي يمكن تناوله. (   )

٩٤.أولى خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة وتحويلها لعصير. ( )

٩٥.الشراب الطبيعي المعلب له مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجا . ( )

٩٦.للحفاظ على سلامة العُمَّال داخل المصانع يجب الحذر عند استخدام الحرارة العالية. ( )

٩٧. أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي تعبئة علب العصير. ( )

٩٨. إضافة المواد الحافظة للشراب يطيل من فترة صلاحيته. ( )

٩٩.يدخل اللبن في الكثير من المُنتجات والمشروبات المصنعة. ( )

١٠٠. يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من العناصر الغذائية. ( )

١٠١. طعم ورائحة اللبن النفاذة يدلان على أنه طازج وصحي. ( )

١٠٢. لا يوجد أي طرق للتحقق من جودة اللبن وصمته. ( )

١٠٣. التجميد والتعليب من طرق حفظ الطعام في المصنع والمنزل. ( )

١٠٤. حمض الأسكوربيك من المواد الحافظة التي يتم إضافتها لحفظ الطعام. ( )

١٠٥. يُستخدم الملح والسكر في تخليل الخضراوات وحفظها. ( )

١٠٦. تحتاج عملية تجفيف الطعام إلى نسبة رطوبة عالية. ( )

١٠٧. غسل الخضراوات ضروري قبل عملية التجفيف فقط. ( )

١٠٨. ارتداء نظارات السلامة أمر ضروري عند القيام بعملية الطلاء. ( )

١٠٩. يجب فتح النوافذ عند استخدام الغراء أثناء الطلاء للحفاظ على الصحة. ( )

١١٠. عليك الانتباه جيدا عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل المثقب ( )

١١١. يمكن تقديم الإسعافات الأولية دون تقييم وضع الشخص المصاب. ( )

١١٢. الضغط على جرح شخص مصاب بقطعة قماش يساعد على وقف النزيف. ( )

١١٣. وضعية الإفاقة تساعد الأشخاص المصابة بكسور بسيطة. ( )

١١٤. قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية زراعة كُلى في م مصر. ( )

١١٥. الإفراط في تناول المواد السكرية يؤدي إلى الإصابة بالسمنة. ( )

١١٦. لاتباع نمط حياة صحي يجب على البالغين والأطفال ممارسة الرياضة يوميا. ( )

١١٧. زيادة مساحة الأراضي الزراعية أمر مهم للاقتصاد المصري. ( )

١١٨. ملصق المُنتَج يتضمن معلومات خاصة بالمنتج. (   )

١١٩. لا توجد أي معايير تقوم بتنظيم تصنيع الأغذية المُصنَّعة. (   )

١٢٠. الاختبار الأساسي للمنتجات يتم من خلال استخدام المستهلك لحواسه الخمس. (   )

١٢١. يمكن التحقق من تاريخ انتهاء صلاحية المُنتَج عن طريق قراءة ملصق المُنتج. (   )

١٢٢. يتغير قوام اللبن عند إضافة الفورمالين له. (   )

١٢٣. الشراب الصناعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة. (   )

السؤال الثانى :- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١. تعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي.

(أ) الخضراوات (ب) البقوليات (ج) منتجات الألبان (د) اللحوم

٢. الإفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب.

(أ)الفاكهة (ب) المنتجات الحيوانية (ج) الخضراوات (د) البقوليات

٣. الوجبة النباتية الصرف تحتوي على ....

(أ) اللحوم (ب) الأرز (ج) الدجاج (د) البيض

٤. الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.

(أ)العاطفية (ب) العصبية (جـ) النباتية (د) الجذابة

٥. تعتبر .... من البدائل النباتية.

(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د)الأجبان البيضاء

٦. تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....

(أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

٧. تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة

٨. يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم ....

(أ)سعداء (ب) متشائمين (ج) غاضبين (د) نائمين

٩. تحتوي الوجبات .... على الكثير من السعرات من الحرارية.

(أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة

١٠. لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة................. من الدهون والسكر والملح .

(أ) منخفضة (ب) عالية (جـ) ضخمة (د) متوسطة

١١. تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من................. يضر بصحة الإنسان.

(أ)الألياف (ب) الفيتامينات (جـ) الكالسيوم (د) الدهون

١٢.يُعتبر .... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس.

(أ) تناول الفاكهة (ب) شرب المياه الغازية (ج) شوى الطعام (د) ممارسة الرياضة

١٣. يُعتبر .... من البروتينات الحيوانية

(أ) البيض (ب) البسلة (جـ) الفراولة (د) الخس

١٤. الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير

(أ) الصحية (ب) المفيدة (ج) السريعة (د) الجيدة

١٥. البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين .... من البروتين الحيواني.

(أ) أقل (ب) ضخمة (ج) أعلى (د) متساوية

١٦. الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من.................

(أ) الطعام الصحي (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية

١٧.المنتجات .... تحتوي على دهون غير صحية.

(أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية

١٨.كل مما يلي يُعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....

(أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلي (ج) البطاطس المقلية (د) البرجر المقلي

١٩.وضع الطعام في خزائن ذات واجهة................. يحمي الطعام من الحشرات.

(أ)خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية

٢٠. لا بد من استخدام .... لحماية الطعام.

(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف

٢١.تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على .... الانتباه

(أ) جذب (ب) تشتيت (جـ) توزيع (د) تفريق

٢٢.عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام.................. على جدران المقصف.

أ)الفاسد ب)غير الصحي ج) الصفي د) الضار

٢٣.يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة.

أ)عالية ب) منخفضة ج) الغليان د) مناسبة

٢٤.وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ)الجامعية ب) البنكية ج) الصحية د) العلمية

٢٥.الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب..................

أ) الطبيعي المعلب ب) الطبيعي الطازج ج) الصناعي د) الفاسد

٢٦. تقوم .... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي.

أ) المصانع ب) النوادي ج) المستشفيات د) المدارس

٢٧. الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا.

أ) الصناعي الفاتح ب) الطبيعي المعلب ج) الطبيعي الطازج د) الصناعي المخزن

٢٨. المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها.

أ) الغازية ب) الصناعية المعلبة ج) الطبيعية المُعلبة د) الطبيعية الطازجة

٢٩.تعدُّ النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير..................

أ)الصناعي ب) الطبيعي ج) الفاسد د) غير الصحي

٣٠. الشراب .... فاتح اللون ومذاقه سكري جدا.

أ) الطبيعي المعلب ب) الطازج ج) الصناعي المعلب د) القاصد

٣١.يساعد التفكير.................. على عرض السلع بطريقة جذابة.

أ) الفلسفي ب) العاطفى ج) الإبداعي د) العلمي

٣٢.الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوي على أجزاء منها.

أ) الطبيعي الطازج ب) الصناعي ج) السبئ د) الطبيعي المعلب

٣٣.الأطعمة غير المُعبأة يتم.................. داخل أوعية حفظ مخصصة.

أ)رميها ب) تخزينها ج) تسخينها د) تبريدها

٣٤.يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد ....

(أ) حافظة (ب) طبيعية (جـ) صلبة (د) لاصقة

٣٥.يجب .... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم.

(أ) رمي (ب) تخزين (جـ) تبريد الفاكهة. (د) هرس

٣٦. أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي.................. الفاكهة.

(أ) حصاد (ب) عصر (جـ) جمع (د) زراعة

٣٧. يجب .... العصير لقتل الميكروبات

(أ) تجميد (ب) شرب (ج) رمي (د) تسخين

٣٨. عند إضافة .... إلى الشراب لا بد أن يكون العصير ساخنا.

(أ) السكر (ب) الملح (جـ) البهارات (د) القرفة

٣٩.٣٩-الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها.

(أ) عصر (ب) تبخر (ج) غليان (د) تخمر

٤٠.عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا .... الفاكهة.

(أ) غسل (ب) تخزين (جـ) هرس (د) تسخين

٤١.نحتاج إلى .... العصير لإزالة اللُّب والقشرة والبذور.

(أ) غسل (ب) تصفية (جـ) غليان (د) تخزين

٤٢.إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

(أ) الملح والسكر (ب) المواد الحافظة (جـ) المواد الصلبة (د) الليمون والنعناع

٤٣.يدخل .... في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن.

(أ) السمك (ب) الخضار (جـ) اللبن (د) الجمبري الكثير

٤٤.يتم غش اللبن عن طريق إضافة .... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.

(أ) السكر (ب) الماء (جـ) الجبن (د) السمن

٤٥.يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتى ....

(أ) يتبخر (ب) يتخثر (جـ) يتجمد (د) ينضج

٤٦.يتم إضافة .... للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.

(أ) النشا (ب) الثلج (جـ) الفورمالين (د) الزيادي

٤٧.عند إضافة بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلى اللون الأزرق

(أ) صيغة اليود (ب) الماء (جـ) حمض الكبريتيك (د) العصير

٤٨.بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب .... فهذا يعني أن اللبن غير طازج.

(أ) بيضاء (ب) دهنية (جـ) صفراء (د) متجبنة

٤٩.قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه.

(أ) الدهنية (ب) الحافظة (جـ) الصلبة (د) الغازية

٥٠.يقوم العُمَّال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المُنتجات من ....

(أ) التبخر (ب) الغليان (جـ) التلوث (د) التخمر

٥١.عند إضافة قطرات من صبغة اليود يتحوّل اللبن المغشوش إلى اللون..............

(أ) الأزرق (ب) الأحمر (جـ) الأصفر (د) الأبيض

٥٢.مرحلة .... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.

(أ) تعقيم (ب) تعبئة (جـ) كسر (د) غلي

٥٣.يجب التأكد من تاريخ .... اللبن.

(أ) انتهاء صلاحية (ب) تغليف (جـ) تعبئة (د) تطريز

٥٤.عند تصنيع الشراب لا بد من تعليم العُمال كيفية استخدام .... بشكل صحيح.

(أ) الأقلام (ب) الآلات (جـ) الأخبار (د) السكر

٥٥.عملية .... تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.

(أ)السلق (ب) الطهي (جـ) الغلي (د) التجفيف

٥٦. يكون المنتج الغذائي .... إذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات.

(أ)غير صحي (ب) صحياً (جـ) طازجا (د) جيدا

٥٧.الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في..............

(أ) زيادة الجودة (ب) تماسك القوام (جـ) نمو البكتيريا (د) زيادة الكمية

٥٨.يُعد التمليح أحد طرق حفظ..............

(أ)الكتب (ب)الطعام (ج) اللبن (د) الحلوى

٥٩.يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد.............. عند حفظ الطعام.

(أ)الحافظة (ب)السكرية (ج) الصلبة (د) المالحة

٦٠.عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة..............

(أ) معتدلة (ب) باردة (ج) منخفضة (د) عالية

٦١.يقوم جهاز .... بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي

(أ)الشرطة (ب) حماية المستهلك (ج) الدولة (د) البيئة

٦٢. يجب اتباع ما يلي عند تغيير ريشة المثقب ما عدا..............

(أ) تقريبه من الماء (ب) عدم توصيله بالكهرباء

(ج) عدم إمرار السلك في الكهرباء (د) إبعاده عن الماء

٦٣. يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنب .... المتناثرة.

(أ) بقايا الطعام (ب) نشارة الخشب (ج) السوائل والألوان (د) بقايا الحديد

٦٤.عند حمل الآلات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانة بـ..............

(أ) طفل صغير (ب) شخص بالغ (ج) نظارات واقية (د) مسامير

٦٥. جميع ما يلي من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ما عدا ....

(أ)استخدام نظارات واقية (ب) دق المسامير بالشاكوش بعيدًا عن اليد

(ج) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء (د) استخدام المثقب بعيدا عن الماء

٦٦. يجب استخدام النظارات الواقية عند القيام بـ..............

(أ)شرب الماء (ب) عمل العصائر (ج) أعمال النجارة (د) الطهي

٦٧. يجب ان تكون النوافذ.............. عند القيام بعملية الطلاء.

(أ)مغطاة (ب)مفتوحة (ج) مغلقة (د) مظلمة

٦٨. **يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كلٌ ممَّا يلي ما عدا...............**

(أ) الاتصال برقم الإسعاف ١٢٣ (ب) استخدام حقيبة الإسعافات الأولية

(جـ) مساعدته على التنفس (د) عدم الاتصال بسيارة الإسعاف

٦٩. **يتم وضع الشخص .... في وضعية الإفاقة.**

(أ) فاقد الوعي ولكنه يتنفس (ب) فاقد الوعي ولا يتنفس

(جـ) المصاب بنزيف (د) المصاب بجرح طفيف

٧٠. **أي العبارات الآتية لا تعتبر من الخطوات اللازمة عند تقديم الإسعافات الأولية...............**

(أ) الضغط بقوة على الجرح عند حدوث نزيف. (ب) تضميد الجرح.

(جـ) عدم التحقق من نوع الإصابة. (د) مساعدة الشخص على التنفس.

٧١. **ما الدليل على عدم سلامة الطعام عند شرائه؟**

(أ) رائحته الحادة (ب) طعمه الجيد (جـ) رائحته الجميلة (د) لونه الرائع

٧٢. **يجب الحذر من .... عند العمل بحرفة النجارة.**

(أ) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء (ب) استخدام المثقب بعيدا عن الماء

(جـ) الدق بالشاكوش بعيدا عن اليد (د) ارتداء النظارات الواقية

٧٣. **يجب استخدام .... عند إصابة شخص ما.**

(أ) الأطباق (ب) الإسعافات الأولية (جـ) الشاحن (د) المسطرة

٧٤. **يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة .... عند إصابة شخص إصابة خطيرة.**

(أ) الأجرة (ب) الرش (جـ) الإسعاف (د) النقل

٧٥. **يجب وضع............... لتهوية الغرفة عند الطلاء.**

(أ) سخان (ب) غسالة (جـ) مروحة (د) موقد

٧٦. **الإفراط في تناول الملح قد يتسبب في حدوث جميع ما يلي ماعدا...............**

(أ) ارتفاع ضغط الدم (ب) أمراض القلب

(ج) السكتة الدماغية (د) المساعدة على عملية الهضم

٧٧. يجب استخدام .... للحصول على طعام صحي ولذيذ.

(أ) مكونات طازجة (ب) الكثير من الملح

(جـ) الكثير من الدهون (د) كمية كبيرة من السكر

٧٨. يجب ممارسة .... للحصول على نمط غذائي صحي.

(أ) الرياضة (ب) الكتابة (جـ) القراءة (د) ركوب السيارات

٧٩. يتسبب الإفراط في تناول الطعام في..............

(أ) تقليل الوزن (ب) زيادة الوزن (جـ) النحافة (د) الصحة الجيدة

٨٠. تشجع السيدة مابولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند ....

(أ) إنتاج الخشب (ب) صناعة البلاستيك (جـ) طهي الطعام (د) صناعة الورق

٨١. الوجبة .... يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني

(أ) السريعة (ب) المغذية (جـ) غير الصحية (د) المخزنة

٨٢. تحتوي .... على دهون غير صحية.

(أ) المنتجات الحيوانية (ب) الخضراوات الورقية

(جـ) الفاكهة الطازجة (د) الخضراوات المجففة

٨٣. الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه يشرب اللبن يُسمى بشخص..............

(أ) غير صحي (ب) نباتي صرف (جـ) يمارس الرياضة (د) نباتي متوازن

٨٤. البقول والحبوب والخضراوات يُطلق عليها بدائل..............

(أ) دهنية (ب) غير صحية (جـ) نباتية (د) اللحوم

٨٥. الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون.

(أ)السريعة (ب)المغذية (جـ) غير الصحية (د) المخزنة

٨٦. إحتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من .... يضُر بالصحة.

(أ)الفيتامينات (ب) السعرات الحرارية (جـ) البروتينات النباتية (د) الكالسيوم

٨٧. الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه لا يحتوي على..............

(أ)أجزاء الفاكهة (ب) مواد حافظة (جـ) سكّر (د) ماء

٨٨. المشروبات .... مصنوعة من مادة ملونة صحية.

أ)الفاسدة (ب) المغرية (ج) الصناعية (د) الطبيعية

٨٩. يتم تصنيع.............. في المعامل باستخدام مواد كيميائية موجودة في الفاكهة.

أ)النكهات الصناعية (ب) السعرات الحرارية

(ج) الألوان الطبيعية (د) الفاكهة الطبيعية

٩٠.الشراب .... هو المعصور مباشرة من الفاكهة.

أ)الطبيعي المعلب (ب) الصناعي (ج) المغلي (د) الطبيعي الطازج

٩١.يجب .... الفاكهة قبل البدء في تحضير الشراب الطبيعي.

أ)غلي (ب) خلط (ج) غسل (د) هرس

٩٢.عند إعداد الشراب بالمنزل يمكن خلط الشراب بـ..............

أ)الخل (ب) الماء (ج) الزيت (د) الدهون

٩٣.أثناء خلط السكر عند صناعة الشراب الطبيعي لا بد أن يكون الشراب ساخنا حتى لا............

أ)يفصل (ب) يتبخر (ج)يغلى (د) يتجمد

٩٤.يتم غش .... عن طريق وضع إضافات مثل الفورمالين.

أ)الخل (ب)الماء (ج) الزيت (د) اللبن

٩٥.يمكن غش اللبن عن طريق إضافة.............. له.

أ)المحليات (ب)النكهات (ج) الماء (د) الفاكهة

٩٦. للتأكد من أن اللبن سليم يجب أن نتأكد من تاريخ..............

أ)إنشاء المصنع (ب) انتهاء الصلاحية (ج) حلب اللبن (د) تصدير المنتج

٩٧. يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العلبة له..............

أ)رائحة زكية (ب)لون زاهي (ج) رائحة حادة (د) طعم جميل

٩٨. جهاز حماية .... يتم فيه تقديم الشكاوى الخاصة بسلامة المنتجات.

أ)التاجر (ب)المصنع (ج) المنتج (د) المستهلك

٩٩.يعتبر .... أحد طرق حفظ الطعام.

أ) الشوي (ب) التعليب (ج) الطهي (د) السلق

١٠٠. أحد طرق تجفيف الطعام في المنزل هي التجفيف باستخدام ....

(أ) البخار (ب) الماء (جـ) الخل (د) الفرن

١٠١. عند القيام بأعمال الطلاء يجب الحرص على...............

(أ) غلق الأبواب (ب) غلق النوافذ (جـ) فتح النوافذ (د) زيادة الطلاء

١٠٢. عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أنه غير موصل...............

(أ) بالغاز (ب) بالماء (جـ) بالكهرباء (د) بالحرارة

١٠٣. –يجب ارتداء .... لحماية الأعين عند نشر الأخشاب.

(أ) نظارات السلامة (ب) شراب (جـ) جلباب (د) ساعة

١٠٤. –يجب الاتصال برقم .... لاستدعاء سيارة الإسعاف.

MA–(1) (ب) ١٢٢ (جـ) ١٢٩ (د) ١٢٣

١٠٥. إذا كان الشخص فاقدا للوعي ولكنه يتنفس فوضعية .... ستساعده على التنفس.

(أ) الاستقامة (ب) الإفاقة (جـ) نصف جلوس (د) الجانبية

١٠٦. قام الدكتور...............بتأسيس أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى .

(أ) مجدي يعقوب (ب) فاروق الباز (جـ) محمد أحمد غنيم (د) طه حسين

١٠٧. لاتباع نظام غذائي صحي يجب التقليل من تناول...............

(أ) الدهون (ب) الماء (جـ) الخضراوات (د) الفاكهة

١٠٨. عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى...............

(أ) سوء التغذية (ب) الصحة الجيدة (جـ) الحيوية (د) النشاط

١٠٩. استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام ....

(أ)الآلات الزراعية (ب) مياه الري (جـ) السماد (د) الوقود الأحفوري

١١٠. حصلت .... على جائزة أبطال الأرض الشباب.

(أ)جميلة بوحيرد (ب) إيمانويل مابولو (جـ) سميرة موسى (د) ماري كوري

السؤال الثالث : أكمل العبارات الأتية :

١. تحتوي .... على دهون غير صحية.
٢. الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يُطلق عليهم....................
٣. تعتبر.................... من البدائل النباتية المفيدة للجسم.
٤. الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم....................
٥. لا يُفضّل شُرب .... بعد الأكل مباشرة.
٦. تعد.................... من الوجبات السريعة.
٧. تحتوي .... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .
٨. يُعتبر.................... من الوجبات الصحية للإنسان.
٩. الأشخاص .... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.
١٠. يُفضّل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات....................
١١. الباذنجان من مصادر البروتينات....................
١٢. تعتبر.................... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.
١٣. التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم.
١٤. لا بد من حفظ الأطعمة .... داخل أوعية خاصة.
١٥. عند تخزين الطعام يجب تخصيص.................... للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
١٦. خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ....................
١٧. الشراب.................... مذاقه مثل مذاق الفاكهة.
١٨. يجب تخزين السلع في أماكن ذات.................... مناسبة.
١٩. عند صُنع الشراب في المنزل يمكن إضافة.................... للعصائر .
٢٠. عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة....................
٢١. يجب على العُمَّال ارتداء غطاء الشعر والقُفَّازات لحماية المُنتَج من....................
٢٢. تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير
٢٣. عند تحضير العصير الطبيعي تُرسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم بـ.................... الفاكهة.
٢٤. يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام ....
٢٥. يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع.................... منه.
٢٦. يعتبر.................... من المنتجات التي يسهل غشها .
٢٧. يحافظ .... على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قوية.
٢٨. يمكن الحصول على اللبن من ....

أسئلة على المحور الرابع

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة :

١. لون النبات الأزرق يبعث على الاسترخاء. ( )
٢. ليس من الضروري معرفة نوع التربة الزراعة نباتات الحديقة. ( )
٣. نشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب إلى الحدائق. ( )
٤. تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة. ( )
معرفة حجم النباتات في الحديقة قبل زراعتها أمر غير ضروري. ( )
٥. يجب اختيار عناصر عند تصميم الحديقة تبعث على الاسترخاء والهدوء. ( )
٦. يتم اختيار نباتات الحديقة على حسب نوع التربة الموجودة في الحديقة. ( )
٧. يتسبب الصوت الصادر عن النافورة في التلوث الضوضائي. ( )
٨. يمكن الاسترخاء في الحديقة بالجلوس في البرجولات. ( )
٩. يتم اختيار طراز الحديقة من خلال معرفة نوع الحديقة عامة أم خاصة. ( )
١٠. تُصمَّم ممرات الحديقة لزراعة نباتات الحديقة بها. ( )
١١. يمكن زراعة شجرة طويلة في الحديقة بالقرب من مبنى صغير. ( )
١٢. يُعتبر اللون الأزرق من ألوان النباتات الباردة. ( )
١٣. يجب معرفة كمية الشمس التي ستصل إلى الحديقة لمعرفة النباتات التي يتم زراعتها بالحديقة. ( )
١٤. من عناصر الحديقة النباتات والنافورة فقط. ( )
١٥. يجب تصميم العلامة التجارية بشكل بارز لنجاح الإعلان عن الشركة. ( )
١٦. يمكن استخدام التسويق السمعي من خلال الإضاءة للفت انتباه العميل لشراء المنتج. ( )
١٧. يُستخدم أسلوب الهرم في ترويج السلع لتحفيز العملاء على شرائها. ( )
١٨. يجب استخدام ألوان متعددة عند تصميم العلامة التجارية لإيصال الرسالة المرغوبة من الإعلان. ( )
١٩. لا يمكن أن تؤثر طريقة عرض المُنتجات في كيفية رؤية العملاء للعلامة التجارية. ( )
٢٠. يساعد أسلوب وطباعة العلامة التجارية على تصورها لضمان نجاح الإعلان عن المُنتج. ( )

٢١. هوية العلامة التجارية تعتبر الطريقة التي يرى بها العالم أي شركة. (   )

٢٢. المعروضات الأسطوانية للمُنتَج تُبرز العناصر المهمة للمعروضات في المنتصف. (   )

٢٣. يمكن تحسين عرض المنتجات عن طريق معرفة نقاط البيع الترويجية فقط. (   )

٢٤. يجب اختيار علامة تجارية لا يمكن معالجتها أو استنساخها. (   )

٢٥. الضوء الأزرق يولد تأثيرًا هادئا أو ليليا على المسرح. (   )

٢٦. يشمل الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل فقط. (   )

٢٧. يساعد صوت زقزقة العصافير في المسرح على الشعور بأنك داخل حديقة بالفعل. (   )

٢٨. يمكن معرفة نوع الشخصية على المسرح من الأزياء التي يرتديها الممثل. (   )

٢٩. يشمل ديكور المسرح المنصات المنخفضة والإكسسوارات. (   )

٣٠. تعطي الإضاءة المنخفضة على المسرح شعورا بالغموض في المسرحية. (   )

٣١. الأزياء التي يرتديها الممثلون أثناء العمل في المسرح لها تأثير بصري في المشاهدين. (   )

٣٢. لا تؤثر الأصوات داخل المسرح في نجاح العمل المسرحي. (   )

٣٣. تساعد الإضاءة داخل المسرح على توفير جو متوازن عند عرضها. (   )

٣٤. يُعتبر ما وراء الكواليس من العناصر الأساسية لضمان نجاح العمل المسرحي. (   )

٣٥. الحرف القديمة هي حرف تقليدية تعتمد على المهارة اليدوية والإبر والخيط فقط. (   )

٣٦. التصميمات المطرّزة القديمة استوحت من الطبيعة والحياة اليومية. (   )

٣٧. لا يمكننا المزج بين أنواع الغُرز المختلفة عند تزيين الأقمشة. (   )

٣٨. يمكن استخدام غُرزة السراجة في إصلاح الملابس (   )

٣٩. غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية. (   )

٤٠- تزيين المنسوجات يمكن استخدامه كأغراض زخرفية. (   )

٤١- لا يمكن استخدام الترتر لتزيين المفارش (   )

٤٢ - مِن أنواع الغُرَز غُرزة السراجة وغرزة الفرع. (   )

٤٣- يمكن استخدام غرزة الفرع لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها مثل الأزهار. (   )

٤٤- يجب الحذر عند استخدام المقص أثناء التطريز. (   )

السؤال الثانى: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١. **أحد عناصر الحديقة التي تصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء ....**

(أ) الممرات (ب) البرجولات (جـ) النافورة (د) المقاعد

٢. **يجب معرفة كل مما يلي لاختيار طراز الحديقة ما عدا ....**

(أ) الغرض من الحديقة (ب) الكائنات الحية بالحديقة

(جـ) تناسبها مع المباني المحيطة. (د) نوع الحديقة

٣. **عند زراعة النباتات في الحديقة يجب معرفة .... المنطقة.**

(أ) شكل (ب) مناخ (جـ) طراز (د) لون

٤. **اللون .... لا يعتبر من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط في الحديقة.**

(أ)الأحمر (ب) البرتقالي (ج) الأخضر (د) الأصفر

٥. **جميع ما يلي يعتبر من عناصر الحديقة ما عدا ....**

(ا) والنجار (ب) البرجولات (ج) الممرات (د) المروحة

٦. **تصمم الحدائق المساعدة أفراد المجتمع على جميع ما يلي عدا ....**

(أ) الشعور بالضوضاء (ب) الشعور بالهدوء (ج) استنشاق هواء نقي(د) الاسترخاء

٧. **تصدر .... في الحديقة أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء**

(أ) البرجولات (ب) المقاعد (ج) النافورة (د) الممرات

٨. **من عناصر الحديقة .... التي يمكن من خلالها التجول في الحديقة.**

(أ) الممرات (ب) البرجولات (ج) المقاعد (د) النباتات

٩. **جميع ما يلي من أمثلة ألوان النباتات الدافئة التي تبعث الحيوية في الحديقة ما عدا اللون ....**

(أ) الأحمر (ب) الأزرق (ج) البرتقالي (د) الأصفر

١٠. **يجب معرفة .... عند زراعة نباتات الحديقة.**

(أ)كمية التربة (ب) شكل البرجولات (ج) شكل الممرات (د) نوع التربة

١١. **يجب معرفة جميع ما يلي عند اختيار طراز الحديقة ما عدا ....**

(أ) المباني المحيطة بها (ب) الغرض منها (ج) نوع الحديقة (د) شكل المراوح

١٢. **هوية .... تعتبر الطريقة التي يرى بها العالم أي شركة.**

(أ)الشعار (ب) العلامة التجارية (جـ) الأفراد العاملين (د) العملاء

١٣. **يجب توافر جميع ما يلي لتصميم العلامة التجارية بشكل جيد ما عدا أنها................**

(أ) تكون بسيطة (ب) تكون بارزة

(ج) ليست قابلة لإعادة تصميمها (د) ملائمة لاختيارات العملاء

١٤. **يمكن لفت انتباه العملاء عن طريق الإضاءة لشراء المُنتج، ويُعتبر ذلك تسويقا................**

(أ)بصرياً (ب) سمعياً (ج) كتابياً (د) شعبياً

١٥. **يمكن ترويج المنتجات باستخدام أسلوب .... بوضع العنصر الأكبر في المنتصف.**

(أ)الهرم (ب) الكتابة (ج) التحدث (د) الضغط

١٦. **يمكن استخدام جميع الأفكار الآتية لتحسين عرض المُنتجات ما عدا................**

(أ)المعروضات الهرمية (ب) نقاط بيع ترويجية

(ج) كتلة اللون (د) تخزين المعروضات

١٧. **يجب أن تكون العلامة التجارية................ حتى لا تنسى.**

(أ)غامضة (ب) بارزة (ج) مظللة (د) معقدة

١٨. **يُعتبر .... من العناصر التقنية وراء الكواليس لإقامة العمل المسرحي بشكل جيد.**

(أ) الديكور (ب) الشخصيات (ج) الجماهير (د) المخرجين

١٩. **الضوء الأزرق في المسرح له تأثير .... عند عرض المسرحية.**

(أ) هادئ (ب) مزعج (ج) غاضب (د) غير واضح

٢٠. يشمل .... ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح مثل مستحضرات التجميل.

(أ)الصوت (ب)الإضاءة (ج) تصميم الأزياء (د) الديكور

٢١. **يشمل .... تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وخارجها.**

(أ)الإضاءة (ب) الديكور (ج) الصوت (د) الموسيقى

٢٢. **تصميم الأزياء له تأثير .... فى المشاهدين لنجاح العمل المسرحي**

(أ) سمعي (ب) صوتي (ج) بصري (د) ضوضائي

٢٣. **يشمل ديكور المسرح جميع ما يلي ما عدا ....**

(أ) الأثاث المستخدم (ب) الإكسسوارات

٢٣- تساعد ....داخل المسرحية على وصف نوع الشخصية.

(أ) الأزياء (ب) الإضاءة (ج) الصوت (د) الموسيقى

ت / ٠١٠٢١٥١٥٨٧٣ د/ مروه سامى القاضى
العنــوان: المنوفية - شبين الكوم - البتانون

٢٤. **تصميم الأزياء داخل المسرحية يشمل جميع ما يلي ما عدا ....**

(أ) الشعر المستعار (ب) الإكسسوارات (ج) مستحضرات التجميل (د) الصوت

٢٥. **يستخدم جميع ما يلي لتطريز القماش ما عدا ....**

(١) الإبر (ب) اللؤلؤ (ج) الخيط (د) الورق

٢٦. **تكون غرزة السراجة على هيئة خطوط .... متساوية أو غير متساوية.**

(أ) متقطعة (ب) راسية (ج) أفقية (د) منحنية

٢٧. **يمكن استخدام .... لتزيين المفروشات.**

(أ) الصلصال (ب) الغرز (ج) المكعبات (د) الحديد

٢٨. **غرزة الفرع تكون على شكل................ رفيع وتستخدم لتزيين الملابس.**

(أ)خط (ب) دائرة (ج) مربع (د) مستطيل

٢٩. **الحرف القديمة هي حرف تقليدية معتمدة على .... لتزيين الملابس.**

(أ)ماكينة الخياطة (ب)ماكينة التصوير (ج) ماكينة الحلج (د) اليد٢٩

٣٠. **تستخدم غرزة السراجة في جميع ما يلي ما عدا................**

(أ) تزيين الملابس (ب) خياطة قطع القماش

(ج) تزيين المفارش (د) تزيين الزجاج

٣١. **يمكن استخدام .... لعمل الغرزلتزيين الملابس.**

(أ) الإبر (ب) القلم (ج) الكتاب (د) المسطرة

٣٢. **التصميمات .... المصرية تساعد على توثيق التراث المصري وتوريثه للأجيال**

(أ) المطرزة (ب) الورقية (ج) البلاستيكية (د) الخشبية

٣٣. **يُعرف فن التطريز بفن التزيين بـ .... لرسم تصميمات مختلفة على القماش.**

(أ) الخشب (ب) الغرز (ج) البلاستيك (د) الزجاج